

MANUEL D'HYGIÈNE,

Par P. J. PISSIS, *Médecin, Professeur de Chimie à l'École centrale du Département de la Haute-Loire.*

Hæc benè si serves, tu longo tempore vives.
Schol. Sal.

Prix, 4 francs 50 centimes, broché.



AU PUY,

Chez J. A. CRESPY et GUILHAUME,
Imprimeurs-Libraires, rue du Collège.

AN XI.



PRÉFACE.

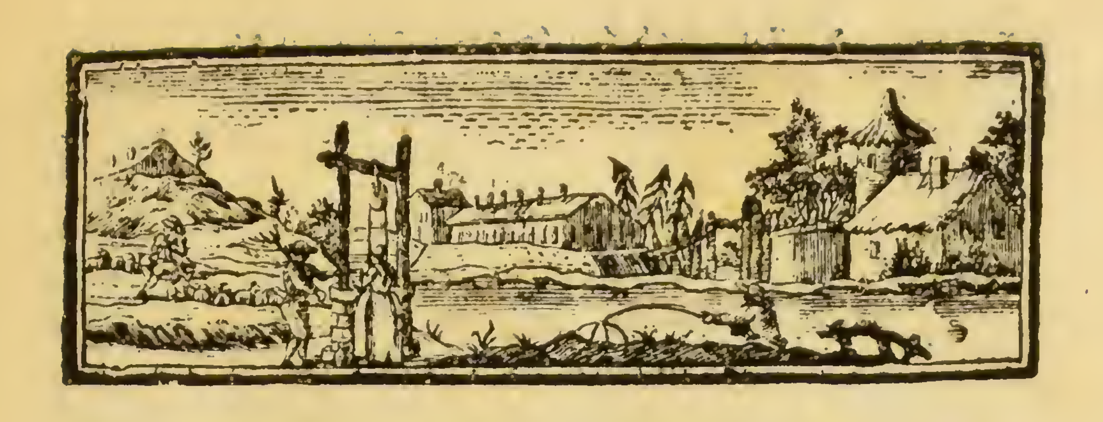
Dans la première organisation des Écoles centrales, il fut question d'y établir un cours d'Hygiène, science dont il n'existait alors aucun traité élémentaire, ni aucun enseignement ex professo. *Il fut question aussi d'un concours pour les ouvrages élémentaires, et j'entrepris celui-ci dans le dessein de le présenter : ces divers projets n'ayant pas eu lieu, et des occupations de divers genres, ayant retardé l'impression que je projetais, je n'ai cessé de retoucher mon ouvrage, pour le mettre au courant des découvertes rapides de nos physiciens. Rien n'est à moi dans ce traité, que l'ordre. Les anciens que j'ai lu, les modernes dont j'ai écouté les leçons, peuvent y réclamer tout ce qu'il y a de bon.*

Il semble qu'après tant d'excellens ouvrages sur l'Hygiène, après ceux de Moreau *de la Sarthe*, Jourdain, Tourtelle, *je devais laisser mon manuscrit dans la poussière ; je ne l'ai pas fait, et en voici les raisons : l'esquisse du C.*

Moreau, *annonce et fait désirer un ouvrage très-volumineux ; le C.* Jourdain *n'a point donné à ses préceptes, l'ordre analytique d'un traité élémentaire, parce que ce n'était point son but ; le C.* Tourtelle, *ayant défini l'Hygiène, l'influence du physique et du moral sur la santé, a fait un ouvrage plus théorique que pratique ; le mien commence à peu près où le sien finit.*

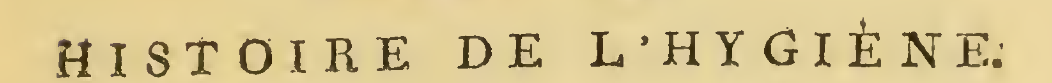
Je suppose mon lecteur sortant des Écoles centrales, et muni des principes de physique ; je ne fais que lui rappeller en gros ce qu'il est censé savoir, et je le conduis d'emblée aux préceptes hygiastiques.

Je ne dirai plus rien sur cet ouvrage : c'est au public que j'établis juge, à m'encourager dans mon début, si je puis lui être utile, ou à m'arrêter au premier pas que je fais dans la carrière, si je ne puis qu'augmenter la foule des mauvais écrivains.



MANUEL D'HYGIÈNE.

INTRODUCTION.



HISTOIRE DE L'HYGIÈNE.

Les anciens Grecs, peuple savant et libre, plein de reconnaissance envers l'Être suprême, regardèrent la santé comme le plus beau des dons qu'il eût fait à l'homme, et l'adorèrent sous le nom d'Hygié, fille d'Esculape ; jaloux de conserver ce don précieux, ce peuple observateur ne négligea rien de ce que l'expérience et la raison purent lui dicter ; de là, l'éducation vigoureuse qu'ils donnaient à leurs enfans ; de là, la simplicité de l'art de guérir, qui fut chez eux presque uniquement fondé sur le ré-

gime ; de là, les nombreux préceptes d'Hygiène que nous ont transmis Hyppocrate et ses disciples.

Sans doute, ils les avaient puisés chez des peuples plus anciens : les Assyriens, les Perses, les Egyptiens eurent bien des institutions pareilles aux leurs ; mais nous ne les connaissons que d'après les historiens Grecs. Le peuple Hébreu, dont les beaux jours furent un peu antérieurs à ceux des Grecs, nous a laissé aussi dans ses livres sacrés, notamment dans l'Ecclésiaste et l'Ecclésiastique, plusieurs préceptes d'Hygiène, mais si parsemés de préceptes moraux et d'expressions figurées, qu'on a peine à les en débarrasser.

Les Romains eurent aussi leurs beaux jours, et le siècle d'Auguste vit éclore l'ouvrage de Celse, chef-d'œuvre de latinité, qui contient d'excellens préceptes d'Hygiène, ainsi que les ouvrages de Végèce, Vitruve, Columelle, Varron, Pline, etc., quoique plus éloignés de notre sujet. Peu de temps après lui, la secte méthodique présenta cette science sous un nouveau point de vue : Galien la traita en philosophe ; et cette philosophie trop abstraite et mal interprétée, fut l'écueil de tous ceux qui l'ont copiée sans l'entendre. Tels furent tous les médecins Arabes, tels furent tous les Européens, jusqu'au siècle de Paracelse : depuis lors on a vu l'Hygiène, comme toutes les autres parties de l'art de guérir, subordonnée tour à tour à la chimie, à l'astrologie, au calcul, à la méchanique, jusqu'à ce qu'enfin la prédilection pour telle ou telle théorie, a fait place à une étude suivie de la nature.

Voici les principaux ouvrages où j'ai cru devoir puiser un traité d'Hygiène.

Hyppocrate dans tous ses ouvrages, notamment dans son traité de l'air, des eaux et des lieux ;

Dans celui de l'aliment ;

Dans ceux du régime des hommes sains ;

Dans celui du régime salutaire ;

Dans celui de l'usage des liquides ;

Et dans ses lettres aux rois Démétrius et Perdiccas.

Que tous ces ouvrages soient de lui ou de ses disciples, toujours y reconnait-on son génie philosophique et observateur.

Celse dans son traité de médecine, livre I.er chapitre I.er, II, III, a renfermé en peu de mots et avec la plus grande élégance, tout ce que l'antiquité avait dit de meilleur sur l'Hygiène.

Galien a donné un ouvrage très-diffus, à sa manière, sur l'art de conserver la santé. Il applique ses principes à un homme parfaitement constitué, qu'il convient ne pouvoir exister ; abstraction bien peu utile à mon sens. Il a en outre commenté toutes les œuvres d'Hyppocrate ; il a très-bien vu, mais trop raisonné. Sa théorie serait peut-être, la moins mauvaise de toutes, s'il l'eut contenue dans de justes bornes. Plutarque, sans être médecin, a traité cette partie d'une manière plus utile.

Depuis ces Grecs jusqu'à nos jours, nous n'avons aucun ouvrage d'Hygiène bien connu avant celui de l'école de Salerne ; c'est un poëme latin fait pour l'usage d'un roi d'Angle-

terre; ses sentences sont concises, faciles à retenir, mais plus souvent fondées sur la théorie que sur l'expérience : on fera bien de ne les lire qu'avec les sages commentaires de le Vacher-de-la-Feutrie.

A la renaissance des lettres en Europe, l'alchimie gagna toutes les têtes; on ne songea à conserver la santé que par des elixirs, des teintures, des arcanes de tout genre, dont les inventeurs moururent presque tous à la fleur de leur âge.

L'alchimie fit place à la méchanique, et l'on vit Santorius étudier l'Hygiène pendant quarante ans, dans une balance. Son livre, toute théorie à part, est d'une utilité sans égale, pour l'exactitude des observations; les commentaires, dont le savant Lorri a enrichi cet ouvrage le rendent encore plus précieux. Keil, Gorter et Dodard ont suivi la même marche dans des climats différens, et leurs observations ont porté un nouveau jour dans cette matière.

Dans le siècle antérieur à celui de Santorius, Cornaro abandonné des médecins, recourut au régime, il poussa la sobriété au plus haut dégré; il ne mangeait sur la fin de ses jours qu'un jaune d'œuf à chaque repas; il vécut au-delà de cent ans. On trouve dans l'ouvrage qu'il a laissé, d'excellens conseils d'Hygiène, présentés avec toute la candeur d'un vieillard respectable; son livre a donné origine à celui de Lessius, ouvrage à la fois moral, théologique et médecinal.

L'Hygiène, depuis ce temps, n'a fait aucun progrès sensible, parce que la nature étant tou-

jours la même, les observateurs n'ont rien vu de nouveau, mais les écrivains ont suivi un meilleur ordre. Ils ont fait de nouvelles applications des principes. Cheines, en Angleterre, a écrit l'Hygiène des infirmes; Tralles, en Prusse, celle des princes; Hoffman et Wedel, en Allemagne, et Tissot, en Suisse, celles des gens de lettres; Loke, Rousseau, Brouzet, Rollin, ont perfectionné l'éducation physique, ou l'Hygiène du premier âge; Geoffroi a composé un poëme didactique sur l'Hygiène, très-beau et encore plus utile, mais ne comprenant que l'Hygiène générale; cet ouvrage en a fait oublier un du même genre d'Œobanus de Hesse, qui n'est pourtant pas à mépriser.

L'Hygiène fait partie de tous les ouvrages connus sous le nom d'instituts de médecine; nous avons encore des traités particuliers sur l'air, sur les alimens et autres, faisant partie de l'Hygiène, et un anonime a donné, sous l'apparence d'un roman, l'Hygiène de la beauté.

Outre ces ouvrages, il n'en est aucun de quelque partie de l'art de guérir qu'il traite, où l'on ne trouve de quoi enrichir un traité d'Hygiène, parce que toutes les sciences se prêtent un secours mutuel. C'est ainsi que la chimie moderne, sans rien changer aux lois éternelles de l'Hygiène, les appuie d'une foule de preuves que n'ont pas connu les Makensie et les Jacquin.



DÉFINITION ET DIVISION DE L'HYGIÈNE.

L'HYGIÈNE est l'art de conserver la santé, par un usage réglé des choses essentielles à la vie. La santé est l'intégrité des fonctions, tant corporelles que spirituelles. Il faut que celui qui étudie cet art, connaisse,

1.° Le corps susceptible de santé et de maladie;

2.° Les agens inévitables qui doivent influencer ce corps;

3.° Le mode d'action de ces agens sur le corps, nécessaire au maintien de la santé;

4.° Le mode d'action de ces agens, lorsqu'ils deviennent nuisibles au corps;

5.° Les moyens de régler l'influence de ces agens sur le corps, de façon à maintenir la santé en général;

6.° L'application de ces règles à divers états du corps.

La première partie constitue l'anatomie et la chimie animale;

La seconde est fondée encore sur la physique, la chimie et l'histoire naturelle;

La physiologie et la palhologie, qui ne sont que les résultats des parties précédentes, liées à une bonne métaphysique, constituent les troisième et quatrième parties.

Les deux dernières doivent seules faire la base d'un traité d'Hygiène. Les élèves qui s'adonneront à cette science, devraient avoir toutes ces connaissances préliminaires, et on ne peut les leur remettre sous les yeux, qu'en précis et par occasion ; mais ces connaissances n'ont pas besoin d'une grande extension, et ce qu'on en dira, peut être présenté assez clairement, pour rendre les préceptes d'Hygiène parfaitement intelligibles à tout le monde. L'Hygiène proprement dite, se divise en Hygiène générale, et en Hygiène particulière.

SECTION PREMIÈRE.

HYGIÈNE GÉNÉRALE.

Des besoins de l'Homme, en général.

TANT que le fœtus est renfermé au sein de sa mère, il n'a d'autre vie que la sienne, et leurs besoins sont communs ; mais à peine a-t-il vu le jour, qu'un nouvel élément l'environne ; il le respire avec joie ; il ne pourra bientôt plus vivre hors de lui ; l'air est son premier besoin, et le sera tant qu'il vivra. Un autre se fait bientôt sentir : l'enfant saisit avec avidité le sein de sa mère, il en exprime le lait qui doit le nourrir ; dans quelques mois, cet aliment liquide ne lui suffit plus, la nature l'arme de dents pour hacher et moudre des alimens plus

solides, qui lui deviennent nécessaires. Le corps toujours chargé de nouvelles parties qui s'assimilent aux siennes, ne pourrait que devenir énorme, si la nature ne lui avait ménagé les moyens de se détruire sans cesse, en se renouvellant. Le marc des alimens, les humeurs trop abondantes ou dégénérées, sont autant de corps étrangers dont la sortie devient un besoin, et ne fut-ce que pour y satisfaire, ne fussions-nous destinés qu'à naître, végéter et mourir, le mouvement nous deviendrait indispensable; comme il n'est point de mouvement perpétuel, le repos devient aussi un besoin, et le repos le plus parfait possible après la mort, c'est le sommeil. Enfin, comme le corps n'est que la demeure d'un être intelligent qui l'influence perpétuellement, il sera différemment affecté par les diverses affections de l'ame : l'air, les alimens, les excrétions, le mouvement, le sommeil et les affections de l'ame, sont donc les six agens inévitables auxquels notre corps est soumis indispensablement; nous pouvons user et abuser de toutes ces choses, pécher par excès ou par défaut, et c'est dans un usage réglé de ces six choses, mal à propos nommées *non naturelles*, que consiste l'art de conserver la santé.

CHAPITRE PREMIER.

De l'Air.

NOUS appelons Air, le fluide qui nous entoure, et dans lequel nous nageons ; son existence et sa nécessité sont connues de tout temps ; ses qualités physiques ont été découvertes dans le siècle passé ; sa nature intime n'est bien connue que depuis peu d'années. L'air influe sur nos corps par le simple contact, il s'y introduit par la respiration, et fait partie de nos humeurs et de nos solides : il a donc sur nous une influence physique et superficielle, et une influence intime et chimique.

Influence physique de l'Air.

L'AIR indépendamment des substances qui l'altèrent, jouit par lui-même des qualités physiques propres à tous les corps, et notamment de la pesanteur ; il a en outre la propriété d'être éminemment élastique, ce qui le rend susceptible de condensation et de dilatation ; ces deux états varient à proportion du calorique qui entre dans sa composition.

Les rayons du soleil entretiennent dans l'air un flux continuel de calorique, et lorsque l'air est suffisamment pourvu de ce fluide nécessaire à sa dissolution, l'excédent devient sensible, selon que cette sensation est plus forte ou plus faible que celle que nous avons habituée : nous disons que l'air est chaud ou froid.

L'air est un dissolvant naturel de l'eau, et son affinité avec elle varie suivant certaines circonstances.

Tantôt l'air enlève l'humidité à tous les corps, et tantôt il les en abreuve; dans le premier cas, il est sensiblement sec, dans le dernier, il est humide.

L'air est ou nébuleux et refusant son passage à la lumière, ou transparent.

Enfin, il est ou paisible ou agité; et cette agitation appelée vent, suivant qu'elle est diversement dirigée, influe sur toutes les autres qualités de l'air.

Ces diverses qualités de l'air, les unes par rapport aux autres, sont inséparables, indépendantes ou incompatibles; l'air chaud, par exemple, est nécessairement rare et léger, surtout s'il est en même temps humide; au contraire, l'air froid et sec est nécessairement condensé, pesant, très-élastique. L'air chaud peut être sec ou humide; l'air sec peut être froid ou chaud; mais un air chaud ne sera jamais pesant; un air humide ne saurait être élastique. De toutes ces qualités, résultent trois actions principales de l'air sur les corps environnans: il les comprime plus ou moins en tout sens, ce qui fait qu'un homme couché n'en ressent pas plus son poids qu'un homme debout, quoique la base des colonnes qui pèsent de haut en bas sur l'un et l'autre, et par conséquent leur pesanteur soit bien différente, il les réchauffe ou les refroidit, il les sèche ou les humecte. La première action se calcule par le baromètre, la seconde par le termomètre, la

dernière par l'hygromètre ; estimons l'effet de ces trois actions sur le corps humain.

Pression de l'Air.

Habitués à porter sur nos épaules, une colonne d'air du poids d'environ cent miriagrames (ou 2044 livres), pressés encore par les colonnes latérales, nous ne nous en appercevons pas plus que le poisson qui, habitant le fond de la mer, supporte une colonne d'eau bien plus disproportionnée à sa taille; il semble même que cette pression nous soit nécessaire ; car aussitôt que sa diminution devient considérable, nous sentons une gêne intérieure, qui nous fait dire que l'air est pesant, quoique la diminution de son poids soit évidemment démontrée par l'abaissement du baromètre. Cette erreur dans nos sensations, vient de ce que nous prenons pour extérieur un effet qui se passe en nous-même; car alors l'air extérieur n'exerçant plus la même pression, ne contient plus dans les mêmes bornes, l'élasticité de nos humeurs; elles se dilatent, et tiraillent par cette dilatation, les tuniques de nos vaisseaux. Voyez un animal qui périt dans la machine du vuide: l'air combiné dans ses humeurs, se dégage et gagne les cavités principales; il distent le tissu cellulaire, le volume du corps croît à vue d'œil, malgré que le patient cherche à se dégager par toutes les issues, et on le verrait bientôt périr d'une rupture générale, s'il n'était déjà mort par le défaut de respiration. Le même effet a lieu dans une moindre intensité; lorsqu'on gravit une montagne bien élevée, l'on sent une dila-

tation agréable des humeurs qui augmente par dégré, finit par devenir incommode, et gêne la respiration ; la colonne d'air se racourcissant dans ce cas, sa pression diminue, mais le froid de l'air compense l'effet produit par sa raréfaction, et ce n'est qu'à une grande hauteur que cet effet devient sensible ; on doit observer aussi que l'air de ces sommets arides ne reçoit pas par la végétation, le même surcroît d'air vital que celui des vallées, ainsi que l'ont vu Reboul, Saussure, etc. La raréfaction produite par les vices de température inhérens à l'air, est plus directement nuisible ; rappelons-nous ce que nous éprouvons aux approches d'un orage, lorsque la légèreté de l'air permettant la raréfaction des humeurs, la chaleur et l'humidité relâchent en même temps nos fibres ; quelles anxiétés, quelle dilatation incommode ! et quel bien être au contraire, lorsque l'orage une fois dissipé, le baromètre remonte, l'air se dépure et se refroidit.

Dans le cas contraire, c'est-à-dire, lorsque la gravité et la pression de l'air sont à leur dernier période, nous éprouvons un bien-être et une légéreté qui indique que nos humeurs sont dans un état de circulation paisible, et si ces effets se portent à un certain degré, la nature prévoyante nous inspire le goût des exercices qui suppléent à l'intensité de la circulation ; que si la gravité de l'air augumente encore, ce qui n'arrive guère que par un grand froid, nous sentons nos fibres se resserrer, nos couleurs disparaissent, notre sang s'arrête dans ses propres vaisseaux. La raréfaction ou la dilatation

de nos humeurs, est donc un effet immédiat de la pression plus ou moins forte de l'air.

Chaleur de l'Air.

Il n'est pas de doute que la chaleur qui dilate tous les corps, n'agisse de même sur le nôtre : un air chaud, relâche nos fibres, dilate nos humeurs, les porte à la circonférence, augmente la transpiration jusqu'à la transformer en sueur. Un air froid produit des effets tous contraires ; outre ces effets physiques, la chaleur dispose encore nos humeurs à l'acrimonie putride, elle exalte les sucs bilieux, diminue l'action des organes digestifs ; le froid au contraire nous rend vigoureux à l'excès, nous dispose à la pléthore et aux inflammations ; ces effets concourent avec ceux d'une trop grande gravité de l'air, tandis que la chaleur agit dans le même sens que la rareté de ce fluide. Le froid partiel cause des stases et des gangrènes locales ; la chaleur dirigée sur une partie y attire les humeurs et y cause une inflammation, comme il arrive au cerveau dans les coups de soleil ; de là viennent encore les pertes sanguines des ouvrières qui se rechauffent en hiver par des pots remplis de braise, et placés sous leurs jupes ; la chaleur augmente la contagion, surtout avec le concours de l'humidité.

Humidité de l'Air.

L'air humide abreuvant nos fibres, contribue à leur relâchement ; l'humidité qu'il introduit dans nos fluides, leur donne un caractère éminent d'inertie, qui favorise leur stase et leur

dégénération. L'humidité de l'air s'oppose, en outre, à la transpiration cutanée, en obstruant les pores de la peau ; de là toutes les maladies qui dépendent de l'humeur de la transpiration retenue et déposée sur diverses parties, les catarres, les rhumatismes, les hydropisies qu'aggrave encore le relâchement des fibres ; l'air humide est en général pernicieux, et ne peut être utile qu'à des tempéramens secs et irritables, encore faut-il qu'il ne soit appliqué que momentanément, comme un remede, et que les humeurs ne tendent à aucune dégénération ; car il peut les favoriser toutes, d'une manière directe ou indirecte.

L'air trop sec n'est pas non plus sans inconvénient ; il n'assouplit point assez les fibres, et favorise la dégénération bilieuse et les congestions inflammatoires.

Influence chimique de l'Air.

L'ATMOSPHÈRE est un vaste océan, où chaque être puise la substance nécessaire à ses fonctions ; il est essentiellement composé de deux gàs, le nitrogène (ce nom adopté par le judicieux Chaptal, m'a toujours paru préférable au nom bizarre d'Azote, adopté dans la nouvelle nomenclature) et l'oxigène, tenus l'un et l'autre en dissolution par le calorique. La respiration n'étant qu'une combustion insensible du sang, et toute combustion n'étant qu'une absorption d'oxigène avec expansion de calorique, il suit que ces deux substances sont les seules qui entrent dans une combinaison intime avec nos humeurs, et dont la quantité puisse influer sur notre maniere d'être : plus il y aura

d'oxigène dans un volume d'air atmosphèrique, plus notre sang deviendra, par l'acte de la respiration, vif en couleur, prêt à se coaguler, propre à irriter les vaisseaux qui le contiennent; ce sont là les effets de l'oxigène sur le sang, tant parce qu'il s'y combine en partie, que parce qu'en le dépouillant de carbone et d'hydrogène, il y fait prédominer le nitrogène, principe essentiel de l'animalité; plus il y aura d'oxigène absorbé, plus il y aura de calorique mis en liberté; ce calorique donne l'expansion au sang, le soutient dans sa temperature naturelle, (qui est de 93 degrés du thermomètre de Farchet, 32 de Réaumur, à-peu-près 40 du thermomètre centigrade), avive sa circulation. Il suit donc que l'activité de la vie animale augmente en proportion de la pureté de l'air, c'est-à-dire, de la quantité d'oxigène qu'il contient, laquelle peut varier, soit par la densité de l'air, soit par sa pureté : nous avons vu ailleurs que la densité de l'air se mesurait par le baromètre; la pureté se mesure par l'eudiomètre.

Outre la quantité d'oxigène que contient un volume d'air connu, il est bon de savoir encore quels principes étrangers cet air contient : nous avons déjà parlé de l'eau dissoute dans l'air et de son influence; cette eau est indifférente à l'acte de la respiration, et n'a qu'une action purement physique; les gas mêlés à l'air, tels que le *Nitrogène*, l'acide carbonique, *l'hydrogène*, sont aussi renvoyés sans altération; mais leur trop grande quantité ne laisse pas d'être nuisible. *Veifs*, médecin allemand, rapporte qu'ayant travaillé dans un laboratoire, à des expé-

riences sur le gas hydrogène, et humé beaucoup de ce gas, il fut affecté lui et son compagnon d'une vraie fièvre inflammatoire ; ce qui ne cadre guère avec la vertu calmante, que lui attribue M. Beddoes (*annales de chimie, prairial an V*). On connaît l'espèce d'ivresse que bien des gens contractent sans boire, dans les lieux où la vendange fermente, et répand beaucoup d'acide carbonique ; quant au gas nitrogène, il paraît que nous y sommes assez habitués, pour ne pas ressentir son influence, et si les animaux expirent dans ce gas pur, ce n'est que par défaut d'oxigène ; tous les acides minéraux, tous les métaux et oxides métalliques, susceptibles de volatilisation, déposés sur le poumon, par l'air qui les contenait, ne peuvent aussi qu'être très-nuisibles ; la poussière même des corps les plus insipides peut embarrasser les bronches : (*Voyez à ce sujet*, Rumazini, *sur les maladies des artisans ;* Boherave, *dans sa chimie ;* Macquer, *dict. de chimie*, *art.* . . , *Mofettes*, *etc.*).

Enfin, les émanations des corps organisés en putréfaction, sont le principe le plus nuisible que nous puissions humer avec l'air, c'est un mélange où l'hydrogène domine chargé de nitrogène, d'acide carbonique, d'ammoniaque, de carbone, de phosphore, de soufre, de principes aromatiques à demi-altérés ; c'est la source de toutes les maladies pestilentielles, dont on peut consulter les diverses descriptions : (*Voyez aussi* Laneizi, *sur les émanations des marais ; et un excellent mémoire du C.* Baume, *sur le même sujet, couronné par la société de médecine*).

L'air le plus pur est donc généralement le plus

plus sain, et tel sera toujours de préférence, celui d'une campagne bien plantée, médiocrement arrosée, où les végétaux fournissent sans cesse de nouvel oxigène; où peu d'animaux respirent, et consomment ce principe salutaire; où peu de corps organisés se décomposent; où aucune eau ne croupit; où aucune mine souterraine ne fournit des émanations pernicieuses; où aucun brouillard n'intercepte les rayons du soleil; car l'influence de la lumière est la même sur le corps animal, que sur les végétaux, et les habitans des pays nébuleux ont la blancheur et la faiblesse des plantes qui croissent à l'ombre, et que l'on nomme plantes étiolées; ce qui rend les grandes forêts nuisibles, tandis que les arbres épars sont si utiles. Cependant une trop grande pureté de l'air peut, en portant à l'excès les forces vitales, développer la constitution inflammatoire chez les sujets qui y sont disposés, c'est-à-dire, qui ont le sang vif et la fibre irritable: voilà pourquoi certains poitrinaires se trouvent mieux dans les villes, et même dans les étables, que dans une campagne bien aérée: voilà pourquoi quelques-uns de ces malades ont été soulagés en respirant un air mêlé à beaucoup d'acide carbonique: (*Voyez la dissertation de* Bordeu, *sur les écrouelles*).

Moyens correctifs de l'Air.

COMME il n'est pas toujours en notre pouvoir de respirer un bon air, nous devons nous occuper des moyens de corriger un air vicieux, et de soustraire notre corps à son influence.

On corrige l'air en le renouvelant; la nature

le renouvelle à l'aide des vents ; l'art peut profiter de ces moyens naturels, en dirigeant leurs effets. Voilà pourquoi il est utile d'avoir des fenêtres à tous les aspects, pour n'introduire dans les appartemens que des courants d'air salutaires ; en été on ouvre le passage au nord, on exclut le vent chaud du midi ; en hiver au contraire, l'air venant du nord serait trop froid, on ouvre au midi et au levant ; ce dernier aspect est en tout temps le plus salutaire ; les vents d'occident sont au contraire humides, froids, mal sains pour nous qui avons la mer au couchant. En général, les vents tiennent leurs qualités des terreins qu'ils parcourent ; le vent du nord venant de la mer glaciale, est encore très-froid en France ; il doit être humide en Egypte, après avoir traversé la Méditerranée ; il se rafraîchit de nouveau par les neiges de l'Abissinie ; mais au delà de la ligne, il trouve des terres brûlantes qui le font arriver chaud et sec au Cap de bonne Espérance.

Au défaut des vents naturels, ou lorsque le renouvellement de l'air demande à être prompt et continu, comme dans des vaisseaux, des hôpitaux, des salles publiques très-remplies, on se sert des ventilateurs, décrits par *Hales*, *Suton* et autres ; il est encore utile d'avoir à chaque fenêtre un ou deux carreaux à soupape ; enfin quand la saison est rigoureuse, que les courants d'air ordinaires sont nuisibles, on a recours au feu ; le feu est le plus grand correctif de l'air, l'empêche de nuire par sa froideur et son humidité ; il consume, divise, décompose les miasmes. Galien dit qu'Hyppocrate délivra son

pays de la peste, en faisant allumer de grands feux dans toutes les campagnes. On purifie aussi par le feu, l'air d'un appartement plâtré, crépi ou verni, cependant il vaut encore mieux n'habiter ces appartemens que le plus tard possible; la chaux, le plâtre, les vernis, fournissent, lorsqu'ils ne sont pas secs, des exhalaisons très-nuisibles, qui ne sont que ces mêmes matières très-atténuées, entraînées par l'humidité qu'elles exhalent. Toutes ces matières, même la chaux la plus pure, lorsqu'elle est humectée, vicient l'air en absorbant l'oxigène: (*Voyez là-dessus, les belles expériences d'*Humbold, *ann. de chimie, pluviôse an VII*).

Autant le feu qui brûle dans une cheminée spacieuse est salutaire, autant celui qui brûle dans un endroit clos est pernicieux; dans le premier cas, l'oxigène est remplacé aussitôt que consumé; dans le cas contraire, l'oxigène consumé n'est point rendu, et l'on se trouve dans une atmosphère viciée par l'acide carbonique, et le gaz carboneux nouvellement reconnu est très delétéré, qui produisent souvent de vraies asphyxies, dont l'unique remède est le transport à un grand air, et l'administration dè quelques boissons cordiales et irritantes.

Le feu des poêles n'est pas non plus sans inconveniens; le courant d'air introduit par le tuyau n'est pas assez considérable, et contracte une chaleur trop forte, sur-tout si l'on y brûle du charbon de pierre, dont la vapeur sulfureuse incommode en outre beaucoup de personnes; il faut donc, si l'on veut se servir de poêle, ne pas y faire trop de feu, le placer

dans de grandes pièces, dont on ouvrira souvent les portes et fenêtres, y brûler du bois ou du charbon peu chargé de soufre.

S'il est souvent nécessaire de réchauffer et de dessécher l'air, il ne l'est pas moins en d'autres temps de le rafraîchir et de l'humecter ; on y parvient en interdisant l'entrée des appartemens aux rayons du soleil, en arrosant et remplissant les chambres de plantes vertes et fleuries ; tout cela procure de l'eau, qui, par son évaporation, détermine un degré de froid sensible : le parfum des fleurs ajoute encore à la salubrité de l'air : si les plantes sont en pleine végétation, telles que des branches d'arbres que l'on introduit par une fenêtre, des arbrisseaux en caisse, des pots à fleurs, ces plantes répandront des torrens d'oxigène, qui amélioreront l'air ; mais si ce sont des branches séparées de leur tronc, elles ne tarderont pas à se décomposer et répandre de l'acide carbonique ; leur odeur même peut devenir incommode à certaines personnes. Ainsi il faudra renouveler souvent ces plantes, n'en pas trop rassembler, éviter celles qui ont par elles-mêmes des émanations délétères, et dont l'ombrage seul est un poison, le noyer, l'if, le toxicodendron, le genevrier, l'aconit, le pavot, la cigue et sur-tout le mancenillier; établir dans le lieu où elles seront, un courant d'air bien soutenu : enfin, comme l'air est souvent imbu de mauvaises odeurs, on le corrige par des vapeurs aromatiques, dont les plus usitées sont la poudre à canon, le sucre, le papier, les résines, le vinaigre, l'alcali volatil, l'acide muriatique

pur et oxigéné ; la poudre à canon a l'avantage de brûler à l'aide de l'oxigène du nitrate de potasse qui en fait la base ; elle ne diminue point la quantité d'air respirable ; elle répand les acides sulfureux et carboniques, très-capables de neutraliser les miasmes putrides alcalins.

Le papier, les résines brûlées produisent aussi des vapeurs acides et anti-septiques ; mais comme tous ces corps ne brûlent qu'aux dépens de l'atmosphère, il ne faut pas en trop brûler dans des appartemens clos.

Le vinaigre évaporé, soit sur un fer rouge, soit dans une fiole ouverte placée sur un réchaud, corrige l'air putride, sans nuire à sa qualité respirable ; l'acide muriatique pur, agit par le même principe, mais avec plus d'intensité ; l'acide muriatique oxigéné détruit les miasmes putrides, en brûlant leur véhicule : (*voyez le bel ouvrage du C. Morveaux, sur les moyens de désinfecter l'air*).

Des vapeurs d'ammoniaque ou d'alcali volatil corrigent un air trop chargé d'acide carbonique, et celui-ci à son tour neutralisera l'alcali répandu dans l'air : aussi l'on a vu des épidémies pestilentielles disparaître au temps des vendanges et de la fermentation des vins, tandis que d'autres plus rares ont disparu à l'ouverture des latrines publiques.

SUPPLÉMENT AU CHAPITRE PREMIER, DE LA PREMIÈRE SECTION.

Appendice sur l'Électricité atmosphérique.

L'AIR étant encore le véhicule de quelques agens physiques peu connus, doit-être modifié par eux, de façon à modifier lui-même le corps animal. On ne sait pas si le fluide magnétique minéral a réellement quelque influence sur les corps organisés ; on pourrait douter encore s'il faut rejetter absolument l'agent magnétique animal de *Mesmer*. Enfin, le fluide électrique lui-même, est-il susceptible d'autant de modifications dans les differens corps, que lui en attribuent quelques galvanistes, ou faut-il admettre un agent galvanique distinct de l'électricité ? *Il ne faut pas mépriser les nouveautés*, dit Hyppocrate ; *il ne faut pas non plus y donner tête baissée* : en attendant que l'expérience nous donne là-dessus des résultats plus précis, disons un mot d'un agent plus connu, si non quant à sa nature, du moins quant à ses effets, nous bornant à ceux que l'on regarde unanimement comme constaté. On savait depuis long-temps que le Succin, *Electrum* des anciens, acquerrait par le frottement, la propriété d'attirer et de repousser les corps légers ; on s'apperçut que cette propriété lui était commune avec le soufre,

le verre, la soie, le crin, les résines; que les autres corps en approchant de ceux-là ainsi préparés, devenaient aussi susceptibles de ce mouvement qu'on nomme électricité; ainsi naquit une nouvelle branche de physique expérimentale, qui donna la clef de bien de phénomènes naturels: on a même retiré de l'électricité un secours pour plusieurs maladies; elle n'est pas sans action dans l'état de santé, soit par son influence générale dans les temps ordinaires, soit par une influence plus périlleuse en temps d'orage.

Il est nécessaire pour bien entendre l'influence de l'électricité sur le corps humain, de se rappeler quelques principes généraux de la physique électrique.

Théorème premier. Le fluide électrique se communique par frottement et non par communication, à certains corps, d'une manière inverse à d'autres; de là la division des corps par rapport à l'électricité en isolants et conducteurs.

2.e L'air, les résines, le verre, le soufre, la soie et les poils de certains animaux sont des isolants.

3.° Tous les autres corps sont des conducteurs.

4.e Un isolant ne devient électrique, qu'étant frotté par un conducteur, qui perd alors son fluide électrique.

5.e Un conducteur s'électrise en l'approchant d'un isolant électrisé, ce qui se fait sans aucun phénomène apparent.

6.e Un conducteur isolé, électrisé, en électrise un autre isolé ou non, avec commotion,

lumière et ignition des corps combustibles ; proportionnée à l'intensité de la charge électrique.

7.° Plusieurs conducteurs contigus, se comportent comme n'en faisant qu'un, et se partagent les pertes et les acquisitions des fluides, que chacun d'eux supportérait en entier, s'il se trouvait isolé.

8.° La chaleur favorise l'action de l'électricité. Renvoyant aux ouvrages des physiciens pour la démonstration de ces vérités, je me borne à les appliquer à l'économie animale. Quelque intéressante que soit en physique la distinction entre l'électricité positive et négative, je n'en fais pas mention, parce qu'il me paraît que l'action électrique médicale, n'est que le résultat du contact de l'agent électrique, sur l'organe nerveux, soit que ce fluide entre dans le corps, ou qu'il en sorte.

Lorsque l'air est sec, serein, condensé, aucun conducteur isolé ne développe en lui le fluide électrique ; celui-ci circule avec liberté, quoique très-abondant, le corps humain est comme tous les autres corps, dans un bain électrique naturel. On sait par expérience, que le bain électrique est un moyen d'irritation ; l'électricité ajoute donc à la qualité irritante de l'air, et concourt à cet effet avec la lumière, l'oxigène et le calorique ; lorsque l'air est totalement imbibé d'eau, qui est un conducteur, il en résulte un ensemble, demi-conducteur, demi-isolant, qui fait que l'air s'électrise moins par son frottement spontané ; qu'il nous communique moins de fluide électrique ; que la circulation de celui-

ci est ralentie ainsi que ses effets ; que le bain électrique naturel diminue, et que l'activité vitale ne se soûtient plus au même degré : l'air humide relâche donc encore nos solides, par sa non - électricité. Tel est dans l'état ordinaire, l'influence de l'agent électrique sur l'économie animale ; influence qui ne fait que confirmer les préceptes d'Hygiène donnés à l'occasion des diverses qualités de l'air : du reste, on peut voir par des expériences faites dans l'obscurité, que le bain électrique n'est qu'une suite de légères étincelles, ce qui doit s'appliquer avec la réserve d'une bien moindre intensité, au bain électrique ordinaire dans l'air.

Lorsque l'eau rassemblée en diverses colonnes vaporeuses, flotte dans une athmosphère chaude et agitée, chaque grouppe vaporeux forme un conducteur isolé qui électrise l'air par son frottement ; ces conducteurs isolés s'électrisent les uns les autres avec de violentes commotions et des éclairs ; malheur aux êtres vivants que le hazard a placé sur le théâtre de cette guerre ! Le sommet des montagnes, les clochers, les tours, les arbres, sont autant de pointes conductrices qui attirent la foudre, et qu'il est prudent d'éviter en temps d'orage ; il y a sur-tout certains arbres, tels que le noyer, le sapin, et autres arbres résineux, que la foudre semble choisir ; leurs feuilles enduites d'une résine électrique par frottement, leur vaut cette préférence. Il faut éviter encore l'approche de tous les conducteurs isolés, et se tenir étroitement joint au grand conducteur, qui est le globe terrestre : car si l'on devient soi-même conducteur isolé, on recevra des com-

motions bien plus fortes ; on risque de s'isoler par des sauts à perdre terre, par la navigation aériène, qui devient téméraire en temps d'orage, peut-être par des bas de soie, quoique leur peu d'épaisseur et la continuité de la transpiration en diminuent le danger.

On trouve dans l'isolement lui-même, un préservatif sûr, en plaçant à une grande élévation, un conducteur isolé qui, concentrant une grande masse de fluide électrique, la conduise par une chaîne métallique, dans un lieu profond et écarté ; tel est la théorie du paratonnerre, inventé par le célèbre *Franklin*, pour le bien de l'humanité.

L'action de l'étincelle électrique soutire le calorique des corps environnants ; les colonnes vaporeuses, ainsi privées de leurs dissolvants, tombent en pluie et souvent en grèle; l'atmosphère est subitement refroidie et purifiée par l'effet même des orages : nouvelles sources de maux et de biens physiques, généraux et particuliers, évalués dans le traité de l'air, et autres parties de cet ouvrage.

CHAPITRE II.

Des Alimens.

TOUT ce qui étant introduit dans l'estomac, y fournit, par l'acte de la digestion, des principes analogues à ceux de notre corps, et capables de les remplacer, doit être regardé comme aliment; mais les uns y descendent par l'acte

même de la déglutition, les autres n'y arrivent qu'après avoir été triturés par les dents, et abreuvés de salive; les uns se digèrent d'emblée, les autres ont encore besoin de l'action des fibres de l'estomac, pour subir une dernière trituration. Voici, je crois, la seule distinction utile entre les boissons et les alimens solides: la digestion des boissons est plus simple, celle des alimens solides est plus parfaite, et opère une nutrition plus réparative; le lait en présente un exemple bien frappant: l'enfant qui tette, avale de la salive qui lui aide à digérer; l'enfant qui ne fait que boire du lait, profite beaucoup moins et se porte mal. Tous les êtres organisés, végétaux ou animaux, fournissent à l'homme ses alimens; il ne tire du règne minéral, que l'eau.

L'Eau étant une partie constituante du corps, doit être regardée comme un vrai aliment; d'ailleurs les parties nutritives ont besoin d'un véhicule qui les porte dans tous les vaisseaux, et leur donne la fluidité nécessaire; plus les alimens que nous prenons sont secs, et plus nous avons besoin d'eau; point de digestion sans boisson, à moins que les alimens ne soient eux-mêmes très-aqueux; point de boisson dont l'eau ne soit la base.

L'eau seule est une boisson indispensable; les principes qui lui sont unis dans les diverses boissons dont on fait usage, ne sont que des matières végétales ou animales, qui agissent comme les alimens ordinaires, ou bien des matières peu nutritives qu'on n'aurait jamais dû prendre que comme remède, et que l'habi-

tude seule a rendu nécessaires : l'eau étant le premier agent de la nutrition, on conçoit facilement que son examen doit précéder celui de tous les autres alimens.

Du choix de l'Eau.

On a cru long-temps que l'eau la plus pure était la plus salutaire, et néanmoins on condamnait en général, les eaux stagnantes ; on faisait l'éloge d'une eau bien battue, comme si le repos ou le mouvement pouvaient par eux-mêmes, quelque chose sur un principe aussi inaltérable que l'eau, que l'on suppose pure ; ce n'est que de nos jours, qu'on s'est apperçu que l'eau absorbait l'air atmosphérique, et que ce principe lui donnait une saveur agréable ; qu'il fournissait aux organes de la digestion, un *stimulus* habituel et nécessaire, parce que l'air atmosphèrique cède plus aisément son oxigène que l'eau, et que l'oxigène est le principe savoureux et irritant par excellence, comme le dit Fourcroi (*ann. de chimie*, *an VII*) ; aussi voit-on que l'eau distillée, qui est, à coup sûr, la plus pure, est douceâtre, insipide, pesante à l'estomac ; le mouvement est donc utile à l'eau, parce qu'il l'imprègne d'air ; la stagnation, nuisible, parce qu'elle l'en dépouille ; à cet égard, l'eau de pluie, de rivière, de ruisseau, de fontaine, sera préférable à celle d'étang et de puits ; mais au défaut des premières, on pourra bonifier les autres, par des agitations artificielles : il n'est donc pas aussi inutile qu'on le dit, de battre l'eau avec un bâton. L'acte de la congellation dépouillant

l'eau de l'air qu'elle contenait, et le dégel ne le lui rendant pas, les eaux provenant de la fonte des glaces, quoique très-pures, sont aussi très-nuisibles. Hyppocrate a soupçonné cette vérité; *l'eau perd*, dit-il, *en se glaçant, ce qu'elle a de plus clair, de plus léger et de plus doux*; c'est au contraire, pour être trop oxidée et presque acidifiée par une vraie combinaison, et non par une simple dissolution d'oxigène, que l'eau de neige est nuisible, d'après les expériences du C. *Hassenfrals*. Après l'exception importante que je viens de faire, j'adopterai volontiers comme règle générale, que l'eau la plus pure est la plus saine; et en effet, la nature n'imprègne l'eau que de substances gazeuses, salines, terreuses, métalliques, toutes désagréables au goût, inutiles à l'homme sain, et dont il ne doit être fait usage, que comme médicamens. Ce serait encore pis, si l'on usait d'une eau dans laquelle se décomposeraient des corps organisés, telle que celle des marais; ces matières ne peuvent point rester dissoutes dans l'eau, sans la rendre pernicieuse au dernier degré.

Moyens de purifier l'Eau.

Le choix de l'eau n'étant pas toujours en notre pouvoir, il est nécessaire de savoir ôter à ce fluide les substances qui l'altèrent; la congellation répétée, en rejettant tout ce qui ne se glace pas, en réservant l'eau provenant de la fonte de la glace, est un moyen prompt, sûr et facile; les sels restent dans sa partie non gelée; les gaz se séparent comme nous avons dit plus haut; une ébulition un peu soutenue à

l'air libre, suffit pour enlever à l'eau toutes les substances gazeuses qu'elle peut contenir, elle lui fera même déposer les sels métalliques et terreux, s'ils sont peu solubles, sur-tout s'ils n'étaient tenus en dissolution que par un excès d'acide carbonique, comme il arrive aux carbonates de chaux, de fer, de magnésie, etc.

La distillation fournira une eau parfaitement pure, quelle que soit la solubilité des sels qu'elle contenait, c'est un moyen sûr de rendre potable l'eau de la mer; voilà pourquoi l'eau de la pluie est si pure et si bonne, pourvu qu'elle soit recueillie loin des égouts, encore n'est-elle pas exempte, sur-tout dans les temps chauds et orageux, de divers gaz et corps vaporisés, disséminés dans l'atmosphère; on l'a vue se corrompre par un long repos, ce qui doit faire un peu rabattre des éloges donnés à l'eau des citernes. Il n'est pas besoin de dire que, soit l'eau gelée ou bouillie, soit l'eau distillée, ont besoin, pour être agréables à la boisson, d'être imprégnées d'air par les moyens rapportés plus haut. L'eau n'est souvent altérée que par des substances qui y sont suspendues et non dissoutes, telles que l'argille très-atténuée : alors le repos et la filtration à travers le sable, suffisent pour lui rendre sa transparence, elle lui enlève aussi ses principes gazeux.

Quant à l'eau imprégnée de substances putrescibles, elle conserve ces substances éminemment solubles, elle porte leur odeur dans la distillation; et ce n'est que par les effets mêmes de la putréfaction qu'elle se dépure, c'est-à-dire, lorsque tout ce qu'elle contenait se trou-

ve réduit en gaz qui s'évapore, ou en terre qui se précipite : il est inévitable d'avoir de pareille eau dans les navigations de long cours ; l'eau douce dont-on fait provision contient toujours quelques débris de corps organisés ; l'air, les tonneaux lui en fournissent ; il en faut infiniment peu pour décider la fermentation d'une grande masse d'eau : on a donc la plus grande obligation à l'auteur de la découverte que je vais rapporter. On sait que le charbon de bois pulvérisé, est le meilleur absorbant connu, qu'il emporte sur-tout les corps muqueux et extractifs contenus dans l'eau : l'application de cette expérience à l'eau corrompue, a réussi parfaitement à M. *Lowitz*, chimiste allemand, il l'a consignée dans un mémoire lu à la société économique de Petersbourg, qui se trouve traduit et inséré dans les annales de chimie française, (*Juillet* 1793).

Il résulte des ses expériences, que quatre onces et demi de charbon en poudre, mêlé à trois livres d'eau corrompue, lui enlèvent en cinq à six minutes, l'odeur, le goût et la couleur qui la rendait désagréable. L'addition des sels et des acides accélère cette opération, et ces derniers corrigent l'eau corrompue par leurs qualités anti-septiques.

Un moyen sûr d'éviter un pareil inconvénient, serait d'avoir sur chaque vaisseau des alambics pour distiller l'eau de la mer, et des moussoirs pour l'imprégner d'air ; l'utilité compenserait peut-être la dépense, et l'on éviterait bien des maladies qui font plus de ravages que la guerre la plus meurtrière.

Des signes de la pureté de l'Eau.

L'EAU pure est transparente, incolore, inodore, insipide, sur-tout si elle n'est pas imprégnée d'air ; elle s'échauffe vite et se refroidit de même ; elle entre en ébulition au 92.me degré du thermomètre de Réaumur ; elle ne laisse rien après son évaporation complette ; le pied cube d'eau pure à une température de 14 degrés au-dessus de zero au themomètre de Réaumur, pèse 70 livres : tous les sels neutres, les acides augmentent sa pesanteur ; on ne sait pas encore si les gaz non-salins font le même effet : les principes qui peuvent altérer cette pureté, n'appartiennent point à un traité d'Hygiène.

Des autres Alimens.

L'HOMME n'a pas comme les végétaux et quelques animaux, la faculté digestive assez puissante pour tirer de l'air et de l'eau, tous les principes immediats de son organisation ; tout ce que peuvent ses organes, c'est de puiser ces principes dans les débris des autres êtres organisés, et de se les assimiler ; encore n'a-t-il pas ce pouvoir sur toutes les parties de ces corps, et celles mêmes qu'il s'assimile communiquent souvent à ses humeurs, leur caractère originel et même morbifique. La structure de ses dents et de son estomac, annonce qu'il est à la fois carnivore et herbivore ; nous verrons ailleurs dans quelles circonstances les alimens de tel ou tel règne, lui conviennent le mieux : parcourons actuellement les principes qui constituent

tuent les corps organisés des deux règnes, pour étudier leur action sur le corps humain en général.

Tous les corps organisés se réduisent en dernière analyse à n'être que des composés de carbone, d'hydrogène, d'oxigène, de nitrogène, qui par leurs diverses proportions, en constituent les principes immédiats; il faut y joindre des sels neutres de différentes espèces, des terres et des métaux, qui ne semblent point être essentiels à leur constitution. Quant à la ligne de démarcation entre les deux règnes, le chimiste ne saurait l'indiquer avec précision; tout ce qu'on peut dire en général, c'est que le nitrogène abonde dans les substances animales, et qu'elles sont disposées à l'alcalescence, tandis que les végétaux ont plus de tendance à l'acidité. De là, il suit que les substances animales plus rapprochées de notre nature, sont aussi plus promptes à dégénérer en sucs putrides, lorsqu'elles font partie de nos humeurs, et que les végétaux une fois animalisés par nos organes, conservent plus long-temps nos humeurs dans l'état naturel; mais si nos forces digestives sont faibles, ils s'acidifient dans l'estomac même, et donnent aux sucs nourriciers un caractère muqueux, tout opposé au caractère bilieux que produit le régime animal; de là, la nécessité d'entremêler ces deux sortes d'alimens, et de faire prédominer l'un à l'autre, selon diverses circonstances. Ce que les anciens ont dit du danger des alimens trop diversifiés, ne paraît pas trop fondé sur l'expérience : quoi de plus sain qu'un mélange de pain et de viande? et quelle différence entre l'un et l'autre? si la diversité

des alimens nuit, c'est en flattant trop le goût, et excitant à l'intempérance.

Des Alimens tirés du règne végétal.

LES principes immédiats des végétaux sont, le muqueux, l'amidon, le sucre, le corps ligneux, le glutineux, l'extractif, l'huile, l'arome; des combinaisons diverses de ces principes, soit dans le végétal vivant, soit après sa mort, résultent de l'alcohol, divers acides, les résines, les *extracto-résineux* et *résino-extractifs* : ces trois derniers principes n'entrant pour rien dans nos alimens, seront passés sous silence. Le muqueux ou mucilage est presque le seul principe qui compose les jeunes plantes, et il est éminemment nutritif; mais son insipidité fait qu'il n'irrite pas assez les fibres de l'estomac, qu'il n'est point absorbé par les vaisseaux lactés, et qu'il ne fait que couler dans les intestins, avec l'eau qui lui sert de véhicule : de là, la qualité laxative de tous les alimens muqueux, tels que les herbes insipides, les fruits fondants; mais si l'estomac est assez fort par lui-même, ou que ces alimens soient mêlés à des substances toniques et irritantes, elles fournissent un chyle doux et salutaire; si ces substances ne sont ni assimilées, ni chassées du corps, elle s'acidifient et deviennent très-nuisibles. La gomme blanche et transparente qui découle des arbres, présente le corps muqueux dans sa plus grande pureté.

L'amidon ne diffère du corps muqueux que par son insolubilité dans l'eau froide; la chaleur de l'eau bouillante le ramène à l'état du muci-

lage, sans que le refroidissement puisse ensuite lui en ôter les qualités : ce n'est qu'après cette préparation, que l'amidon devient digestible pour la plupart des hommes; il est aussi insipide et aussi acidifiable que le corps muqueux; mais comme nos organes y sont plus habitués, il n'agit point comme laxatif, et même il peut quelquefois arrêter des diarrhées, en adoucissant les sucs âcres qui en étaient la cause : l'amidon fait la partie essentielle de toutes les farines, on l'en retire en exposant les farines à la fermentation, parce que cette opération détruit toutes les autres parties de la farine, sans pouvoir atteindre l'amidon.

On retire de l'amidon très-pur, en rapant dans l'eau les racines de brione, d'arum, de glayeul, et sur-tout les pommes de terre. Le sagou n'est qu'un amidon retiré de la moelle du palmier; le salep est une racine sèche presqu'entièrement amilacée; l'amidon retiré des racines est appelé fécule; il est essentiellement le même que celui du commerce; mais on mêle presque toujours de la craie à ce dernier, ce qui le rendrait nuisible comme aliment. L'amidon pur doit se précipiter en entier dans l'eau sans troubler sa transparence.

Le sucre diffère peu de l'amidon, puisque l'acte de la germination suffit pour changer en sucre la partie amilacée des semences farineuses; on n'a qu'à comparer l'orge germé pour la bière, que l'on nomme malt, avec l'orge qui n'a pas subi cette préparation; les expériences de M. *Rolo* et autres, démontrent que le sucre n'est que le

muqueux oxidé, et de celle du C. *Humbold*, que l'oxigène est le premier agent de la germination. Le sucre réunit à toutes les qualités du corps muqueux, une saveur agréable, qui le rend propre à exciter les organes digestifs; de là, la qualité nutritive et salubre des fruits doux, des racines sucrées, telles que betteraves, panais, carottes, etc.; enfin du sucre lui-même, pourvu qu'on n'en fasse pas excès; car dans ce cas, il rend les sucs huileux missibles à l'eau, il empêche la sécrétion de la graisse, tandis que pris modérément, il augmente l'embonpoint. Le sucre est la seule substance susceptible de la fermentation spiritueuse : c'est à cette fermentation commencée dans l'estomac, et à l'acide carbonique qui en résulte, qu'on doit attribuer les coliques, les flatuosités, l'espèce d'ivresse que produisent quelquefois le vin doux, les raisins et autres fruits sucrés, pris en trop grande quantité.

Le corps ligneux paraît être le carbone presque pur, ou le mucilage dépouillé d'hydrogène; les bois épuisés par tous les menstrues, le linge, le papier sans colle, paraissent n'être que le corps ligneux dépouillé de tout autre principe; ce corps est insoluble à l'eau, tant chaude que froide, inattaquable par nos organes digestifs; il en sort tel qu'il y est entré; il ne faut le compter parmi les alimens, que pour le poids et le volume : de là vient que les sucs des fruits sont moins indigestes que les fruits eux-mêmes.

Le glutineux appelé par *Macquer*, matière *vegeto-animale*, forme en effet l'anneau de jonction des deux règnes; il a toutes les qualités chimiques du fromage; il est nutritif comme lui, mais il n'est pas assez abondant dans les vé-

gétaux pour être compris au nombre de leurs parties nutritives ; encore moins faut-il croire, comme on l'a fait dans l'enthousiasme de cette découverte, qu'il soit le principe nutritif par excellence. Cette idée d'un principe nutritif unique, ne saurait cadrer avec l'hétérogénéité connue des corps organisés. On le retire des semences farineuses dont il paraît constituer le germe ; cette substance n'a été jusqu'ici retirée que des farines de froment et d'épeautre ; pour cette opération, on fait avec cette farine et l'eau, une pâte épaisse que l'on malaxe dans les doigts, sous un robinet qui lâche l'eau également et par un petit jet ; lorsque l'eau cesse de blanchir, il reste dans la main une substance gluante d'un blanc jaunâtre, fusible au feu, insoluble à l'eau, tant chaude que froide, qui prend en se desséchant la transparence de la corne : *Rauelle l'aîné* a cru trouver cette substance dans la feuille verte des plantes ; mais *Parmentier* a démontré que ce qu'on prenait pour tel, était de l'albumine : il est probable qu'elle existe dans toutes les semences farineuses, mais en trop petite quantité, pour en être retirée par le procédé ordinaire ; du moins elles sont toutes plus ou moins susceptibles de putréfaction, et on sait que le gluten est la seule matière végétale putrescible. Le C. *Bertholet* a découvert un acide qu'il nomme zoonique, dans les produits de la distillation à feu nud, du gluten, de la levure de bière, qui paraît être le gluten peu altéré, et de toutes les substances animales putrescibles. (*Voyez an. de chimie, germinal an VI*). N'est ce pas l'acide acéteux avec une huile animale brûlée?

J'ai long-temps insisté sur l'opération, par laquelle on retire le gluten des farines, parce que cette opération fournit une analyse complette des semences farineuses, et conduit à la théorie du pain, nourriture principale de l'homme.

Du Pain.

Nous prendrons pour exemple le pain le plus répandu qui est celui de froment; le froment écrasé par une meule, forme la farine brute; je suppose que l'on soumette cette farine à l'opération ci-dessus décrite; la première matière séparée sera le glutineux, un autre partie nagera sur la surface de l'eau qui aura servi au lavage; cette matière est le son; c'est un corps ligneux imprégné de mucilage dont on peut le dépouiller, soit par la macération à l'eau froide, soit par l'ébulition dans l'eau. Au fond du même vase se dépose une matière blanche insoluble, incorruptible, un vrai amidon qui forme la partie la plus abondante; enfin l'eau du lavage filtrée et évaporée, donne à la première ébulition quelques flocons albumineux, laisse un résidu dans lequel on découvre par tous les moyens connus, un mélange de corps muqueux et sucré; l'analyse de la farine une fois donnée, suivons l'opération qui la convertit en pain.

On pétrit la farine avec de l'eau, souvent avec de l'eau chaude; on la dépose ainsi pétrie dans un lieu chaud; on l'abandonne à elle-même; il doit arriver qu'à l'aide de la chaleur et de l'humidité, le corps glutineux se putréfie, le muqueux s'acidifie, et le sucre entre en fermentation spiritueuse; la saveur du mélange est

déjà changée, son volume augmente, le gaz dégagé par les diverses fermentations, divise cette matière, et chaque bulle y trouve sa loge. Si cette pâte est alors mise au four, l'amidon achève de se convertir par la coction en corps muqueux nutritif; la partie extérieure entre en demi-combustion, se dessèche et forme la croûte, tandisque l'intérieur conserve sa couleur naturelle : pour accélérer la fermentation de la pâte, et la rendre plus égale, on y mêle un levain : c'est ordinairement de la pâte déjà fermentée, qui détermine la fermentation de la pâte récente.

Il est aisé de voir que le pain ainsi préparé doit être spongieux, lèger, savoureux, et de facile digestion, pourvu qu'il soit assez reposé; car le pain trop frais, sur-tout encore chaud, retient une portion d'eau, qui pénétrant l'amidon cuit, sans néanmoins le dissoudre, le rend glutineux et indigeste; de là, le pain variera suivant que la farine qui l'aura fourni sera plus ou moins chargée de tels ou tels principes fermentescibles. D'après ces principes, examinons les diverses semences farineuses.

Le froment donne le meilleur pain connu, lorsque sa farine a été passée, c'est-à-dire séparée du son. La farine brute du froment donne un pain plus pesant, plus acide, à raison du principe muqueux que fournit le son, moins nutritif. La farine de froment passée, forme la base des pâtisseries, qui ne sont qu'un pain pétri avec des corps gras; elle fait encore la base de plusieurs alimens; en général cette farine non

fermentée est gluante et indigeste, à cause du corps glutineux qu'elle contient en abondance.

Le seigle fournit un pain très-nourrissant, mais un peu laxatif, à cause de son acidité; cette qualité se remarque sur-tout dans le pain bis de seigle. La farine de seigle ne peut point être parfaitement dépouillée du son qui est plus muqueux et plus divisible que celui du froment; la farine de seigle ne sert guère à d'autres usages qu'à faire du pain.

L'orge fait de mauvais pain, parce que sa farine est peu fermentescible; le son d'orge est le plus sec de tous; la farine bien passée peut servir à tous les usages auxquels on emploie celle de froment, elle a l'avantage d'être moins glutineuse, sur-tout si on a soin de la torréfier légèrement; l'orge mondé est une nourriture très-saine, soit entier, soit en gruau.

L'avoine a toutes les propriétés de l'orge; elle est plus chargée de son, mais en revanche le gruau d'avoine est plus délicat.

Le sarrasin peut se rapporter à l'orge, ainsi que le maïs, l'épeautre au froment, le trémoi au seigle; le ris n'est guère d'usage que mondé, il approche de l'orge, mais il est plus nourrissant et un peu astringent.

Les semences légumineuses, telles que pois, féves, haricots, lentilles, etc., peuvent aussi faire du pain, mais ce pain fermente peu et a un goût désagréable; en revanche, les legumes cuits et assaisonnés, sont très-nutritifs, mais acescents et flatueux, sur-tout si on les mange entiers; car alors l'air intérieur qu'ils contiennent se dégage dans l'acte de la digestion; voilà pourquoi les

légumes en purée sont moins flatueux ; voilà pourquoi il importe de bien mâcher ces sortes d'alimens.

La châtaigne peut être assimilée aux graines légumineuses; le marron d'inde que l'on rebute, rapé dans l'eau comme la pomme de terre, fournit une farine très-belle et très-fermentescible, qui diffère peu de celle de froment; en cas de disette on pourrait l'employer en s'en servant tout de suite.

Nous avons vu que le pain n'était qu'un amidon divisé et cuit, d'après cela il est naturel de demander, si dans le cas de disette des susbtances farineuses fermentescibles, on peut donner cette qualité à l'amidon pur ou aux semences farineuses de moindre qualité ? On peut d'abord faire un pain passable, en mêlant à ces substances, un tiers de farine de froment.

On peut encore mêler à ces substances d'autres matières fermentescibles, telles que du lait, du fromage, et toutes les substances animales; de là vient la légéreté du pain au lait, et des autres pâtisseries. Tel fut sans doute le pain fait avec une racine probablement amilacée, appelée *chara*, détrempée dans le lait, au moyen duquel les soldats de César bravaient la disette : (*voy. com. gue. civ. liv.* 3) on croit que c'était le *bulbocastanum*.

Enfin, dans cette disette absolue de pain, les alimens les plus propres à les remplacer, sont les substances amilacées et l'amidon qu'on en retire, telles sont la pomme de terre, la patate, etc.

Les semences farineuses sont sujettes à plusieurs vices ou maladies, qui rendent souvent leur usage pernicieux ; ces vices consistent,

1.° dans des semences mêlées au grain ; on doit remarquer entre autres comme dangereuses l'ivraie et le raifort sauvage; l'ivraie *lolium temulentum de* Linné, *est selon* Lemery, *dict. des drogues*, « une espèce de gramen qui pous-
» se des tiges ou tuyaux à la hauteur de trois
» à quatre pieds, semblables à celles du bled
» ou un peu plus petites, ayant quatre ou cinq
» nœuds qui poussent chacun une feuille lon-
» gue, étroite comme celle du chiendent, verte,
» grasse, cannelée, embrassant ou envelop-
» pant la tige par sa base; de ses sommités,
» partent des épis longs d'un pied et d'une
» figure particulière; car ils sont divisés en
» plusieurs parties, rangés alternativement,
» de maniére que chacune paraît un petit épi,
» ou un paquet composé de quelques étami-
» nes, qui sortent du fond d'un calice
» écailleux; quand ces étamines ou fleurs sont
» passées, il naît des graines plus menues que
» celles du bled, plus farineuses, et de cou-
» leur rougeâtre; ses racines sont fibrées; cet-
» te plante croît dans les champs avec le bled
» et l'orge. »

« Le pain ou la bière, où il est entré beaucoup
» d'ivraie, enivrent et causent des maux de
» tête, des éblouissemens, des assoupissemens.»

Le raifort sauvage, *raphanus*, *raphanistrum* de *Linné*, et non pas le *cochlearia armoracia* du même auteur, que l'on nomme aussi mal à propos *raifort sauvage*; le *raphànistrum* est selon *Lemery*, au livre déjà cité, « une plante
» qui pousse une tige à la hauteur d'un pied,
» rameuse dès sa racine, et garnie de petites

» épines dures et piquantes, ses feuilles sont
» laciniées excepté celles d'en haut qui sont en-
» tières, larges, velues; ses fleurs sont à
» quatre feuilles, disposées en croix, blanches,
» rayées de bleu, soutenues sur un calice rou-
» geâtre; quand cette fleur est tombée, il lui
» succède un fruit long comme le petit doigt,
» semblable à une colonne bandée, composée
» de plusieurs tiges jointes ensemble bout-à-bout,
» et qui renferment chacune une semence assez
» grosse, presque ronde, rousse; sa racine
» est quelquefois simple, quelquefois divisée,
» ligneuse, blanche; cette plante croît entre
» les bleds. »

On dit que la graine mêlée en grande quantité au bled, produit une maladie que l'on a pour cela nommée raphanie; on appèle ainsi selon *Selle Med. Cl tom.* 2., « des mouve-
» mens convulsifs irréguliers et passagers
» plutôt que permanens, qui commencent tou-
» jours avec des douleurs et une démangeai-
» son dans les membres, et qui sont de na-
» ture aigue. »

« Ce qu'il y a encore de particulier dans cette
» maladie, c'est qu'elle est contagieuse; il
» n'y a que les seuls enfans à la mamelle qui
» paraissent à l'abri de sa contagion. »

« Les uns font venir cette maladie de la
» graine d'une espèce de raifort, et l'ont par-
» conséquent appelée raphanie; selont d'autres,
» c'est l'ivraie qui en est la cause; et il y en a
» qui l'attribuent au seigle ergoté, etc.

2.° Le grain lui-même est sujet à diverses altérations, soit pendant qu'il végète, soit

dans les meules, dans les greniers, soit même réduit en farine.

Le grain qui végète est sujet à la rouille, au charbon, à l'ergot, ce dernier vice est le seul qui rende le grain pernicieux; la maladie que *Sauvage* décrit d'après *Grankheir* sous le nom de *convulsio a rubigine*, me paraît être la raphanie; la rouille du bled est trop commune pour que cet effet n'eut été observé qu'une fois. L'ergot n'attaque que le seigle; les grains malades deviennent longs de six à sept lignes, noirs au dehors, blancs au dedans; ils ont la forme des ergots de coqs; il est commun dans les années pluvieuses, et dans les terreins marécageux, tels que ceux de la Sologne et du Berry, départemens de Loir et Cher, et du Cher.

Le pain fait avec le Seigle ergoté, produit chez ceux qui en usent une gangrène sèche d'une espèce singulière, dont on peut voir la description et la cure, *dans Sauvage* (*Nosologie*, *classe* 10, *genre* 39, *espèce* 1.ere *etc.*)

Heureusement, ces grains de seigles corrompus, ne gardent pas long-temps cette mauvaise qualité; car quand ils ont été pendant quelques mois enfermés dans le tas de bled qui est encore en gerbe, ils perdent leur mauvaise qualité; cette maladie du bled paraît consister dans une fermentation de sa partie glutineuse et de son germe.

Le bled en meule ou en grenier, est suceptible de germination; cette altération rend sa farine douceâtre, soluble à l'eau, mais non pas mal saine, à moins qu'il ne soit moisi, ce

qui arrive, soit au grain, soit à la farine. La moisissure détruit les principes fermentescibles; le pain fait avec des grains ainsi gâtés, est pesant, peu fermenté, désagréable au goût; on connaît que la farine a été altérée, au goût, à l'odeur, à la mauvaise qualité du pain, et surtout à ce qu'elle fournit peu de gluten. La farine de bon froment bien passée, bien fraiche, doit fournir deux onces de gluten par livre.

Le grain en tas est souvent mangé des charançons; alors, ou le gluten seul est attaqué, ou la farine fermente mal, ou le grain est totalement creusé, et il ne reste que du son.

On épure les grains, en arrachant avant la moisson les plantes étrangères, en criblant; l'ergot et le bled moisi se bonifient en se desséchant; il est néanmoins prudent de le mêler avec du bon grain, pour leur fournir les principes fermentescibles qui ont été détruits; il en est de même du bled piqué; on détruit les charançons, en tournant le bled avec des pêles frottées d'ail ou de sabine, *juniperus sabina Linnæi*: en général, les bleds et farines doivent être tenus secs et souvent remués. Nous avons passé en revue tous les principes essentiellement nutritifs des végétanx, ceux qui suivent ne peuvent être considerés que comme assaisonnemens.

L'extractif est un principe soluble à l'eau sur-tout chaude, savoureux, coloré, non cristallisable, distinct des corps muqueux et sucrés, mais souvent unis avec eux, de manière à n'en pouvoir être separés que difficilement; ce principe n'a rien de constant dans sa saveur et ses

effets ; en lui réside la qualité vénéneuse ou médicamenteuse des plantes ; comme il n'a rien de nutritif, et qu'il est rarement agréable au goût, on fuit les alimens qui en sont trop pourvus. L'extrait des olives est si désagréable et si adhérent, qu'on est obligé de les macérer dans une eau alcaline pour les rendre manducables : *Bon*, de Montpellier, avait adouci le marron d'inde par le même procédé.

L'huile est le seul principe végétal qui soit fluide sans l'intermède de l'eau, elle ne lui est même pas missible; le principe huileux paraît être un; mais il varie par son mélange, avec les autres substances végétales ; en général, on distingue les huiles, en fixes ou grasses, et volatiles ou essentielles ; les huiles fixes sont les seules employées comme assaisonnemens ; les plus usitées sont celles d'olive, de noix, de navettes, de colza, d'œillet.

L'huile d'olive est une huile fixe, très-chargée de corps muqueux ; elle doit, pour être bonne, avoir une couleur paille, être insipide, inodore, récente, se figer aisément ; l'huile d'œillet ou graine de pavot, approche de celle d'olive, on l'y mêle souvent, elle se fige jusqu'à parfaite solidité ; l'huile de navette et celle de colzat sont un peu moins douces que les précédentes ; l'huile de noix l'est encore moins, sur-tout celle qui a passé au feu ; les mauvais goûts des huiles et leur rancidité dépendent du corps muqueux ; on les en dépouille en les battant avec l'eau : l'abus des huileux en relâchant les intestins, dispose aux hernies.

Les fruits huileux et muqueux sont un ali-

ment très-sain ; de ce nombre sont les noix, noisettes, amandes, le chocolat, qui est l'amande du cacao préparée : ils sont nuisibles lorsqu'ils ont ranci.

L'arome ou esprit recteur, est le principe odorant des plantes, il ne peut être obtenu qu'à l'état de combinaison ; il est infiniment divisible et volatil ; la nature de l'arome varie prodigieusement, il n'a rien de nutritif, mais il fait la base de tout ce qu'on nomme épiceries, qui ne sont que des substances chargées d'huile volatile, aromatique. S'il est vrai, comme l'a très-bien démontré le C. Fourcroi (*annales de chimie*, *prairial an VI*,) que l'arome n'a aucune existence chimique, du moins a-t-il une influence hygiastique assez intéressante pour mériter un article à part.

Les épiceries sont toujours plus ou moins irritantes ; les plus usitées, sont le poivre qui est très-irritant et aphrodisiaque ; le piment, les cubèbes le sont encore plus ; le gerofle est plus doux et plus agréable ; la muscade, le macis, les écorces d'oranges et de citrons sont très-stomachiques ; l'anis est bon contre les vents, ainsi que le fenouil ; le cerfeuil et les herbes analogues, sont aperitifs ; le safran est un peu narcotique ; la vanille dont on aromatise le chocolat, ainsi que la cannelle, contiennent de l'acide bensoïque que l'on sait être volatil, incisif et anti-septique.

De l'Alcohol et des liqueurs spiritueuses.

DÈS qu'un suc végétal sucré se trouve livré à lui-même en grande masse, et a un degré de chaleur convenable, il s'y établit une fermenta-

tion sensible ; il se dégage une quantité prodigieuse d'acide carbonique ; et si après cette opération on goûte la liqueur, on lui trouve une chaleur brûlante, plus de douceur ou beaucoup moins ; si on en prend par excès elle enivre.

Cette liqueur soumise à la distillation, fournit un fluide qui a toute l'apparence de l'eau, mais plus léger, volatil, d'une odeur forte, d'une saveur caustique, inflammable, capable de dissoudre les huiles volatiles et les résines ; ce fluide se nomme eau de vie ; par une seconde distillation, on obtient un autre fluide nommé *alcohol* ; il est le résultat du corps sucré dépouillé de carbone ; on peut par certaines opérations le convertir en éther, et enfin en huile véritable : l'alcohol pur est d'une causticité insupportable ; les liqueurs spiritueuses qui en contiennent beaucoup, le sont aussi ; cependant certains estomacs s'y habituent, et bien des gens en font leurs délices.

L'invention des liqueurs spiritueuses a suivi de près dans tous les pays, la réunion des hommes en société ; ils en ont inventé des espèces différentes, suivant leur degré d'industrie et les productions naturelles de leur sol ; les grains germés, le sucs des fruits, la sève des arbres, le lait même des animaux, comme nous le verons ailleurs, ont été mis à contribution pour fournir des liqueurs enivrantes ; et cette universalité prouve, en dépit des buveurs d'eau les plus austères, que les boissons spiritueuses sont pour la plupart des hommes, un besoin presqu'indispensable. Leurs effets sont une irritation vive sur l'estomac, et par sympathie, un

effet

effet tonique général , une expansion générale des fluides, une direction du sang au cerveau ; de là, la gaieté, les saillies, l'oubli de toutes peines ; mais si, par l'abondance des boissons, ces effets viennent à croître , il en résulte la perte de la raison , le vertige , le vomissement , rarement la mort , mais le plus souvent un sommeil profond , qui répare tout le désordre. L'excès habituel de ces boissons , crispe les solides , épaissit les fluides , les rend âcres , augmente les humeurs séreuses , peut-être par la combustion lente de l'hydrogène , dont elles sont pourvues ; de là, les inflammations , les affections soporeuses , les hydropisies et l'embrasement spontané , maladie extrêmement rare , mais qui n'est pas sans exemple.

Tous ces effets sont proportionnés à la quantité des liqueurs spiritueuses, et à leurs qualités , c'est-à-dire au plus ou moins d'alcohol qu'elles contiennent : entrons à présent dans quelques détails sur chacunes de ces liqueurs.

Le vin est le suc du raisin fermenté ; ce suc présente à l'analyse un corps muqueux , un extrait et un corps sucré très-abondant , un peu de gluten végétal , un sel que les chimistes nomment *tartrite acidule de potasse* , acidule tartareux, et plus vulgairement tartre ou crème de tartre ; de l'acide malique en proportion inverse de sa maturité , un peu de fer dissous par les mêmes acides ; tous ces principes confondus dans une eau de végétation fort abondante et aromatisée par un principe odorant très-marqué dans certaines espèces de raisins ; ce suc exprimé de suite, et livré à la fermentation , forme

le vin blanc, boisson tonique, diurétique, apéritive; si l'enveloppe du raisin a resté, la liqueur suffisamment fermentée, dissoudra le *résino-extractif* rouge, qui tapisse l'intérieur de cette enveloppe, le vin deviendra rouge et astringent: ces deux genres de vin diffèrent encore,

1.° Par la qualité du raisin qui les fournit;

2.° Par la nature du terrain;

3.° Par le climat, l'aspect, la température de l'année;

4.° Par la manière de les préparer.

Toutes ces différences consistent dans la prédominance de tel ou tel principe. Nous nommons vins d'ordinaire, tous ceux dans lesquels les principes constituants sont si bien mélangés, qu'aucun d'eux ne prédomine sensiblement; ces vins supportent très-bien l'eau, et leur usage habituel n'a rien de dangereux: tels sont tous les vins de France, sur tout ceux de Bourgogne. Les vins spiritueux, sont ceux qui fournissent beaucoup d'alcohol, ils sont corrosifs et ne doivent être employés que rarement, et comme des cordiaux: les vins d'Espagne rouges, ceux de tous les pays chauds; les vins concentrés par la gelée, sont de ce genre. Les vins doux sont ceux dans lesquels le corps sucré prédomine, tels sont ceux qui n'ont pas assez fermenté, les vins nouveaux: ils sont laxatifs, et produisent des coliques venteuses, parce qu'ils achèvent de fermenter dans l'estomac.

Les vins de liqueurs sont à la fois doux et spiritueux, le sucre y surabonde, parce que le nouvel être qu'a produit la fermentation, en a arrêté les progrès.

Ces vins sont dangereux par leur douceur trompeuse, qui invite à en faire excès, ils enivrent sans qu'on s'en doute ; de ce genre sont les vins blancs des pays chauds, sur-tout ceux que l'on fait cuire avant de les livrer à la fermentation; ceux dont le raisin à mûri sur la paille, ou s'est desséché au sep, comme on le pratique à Tokai en Hongrie. Les vins mousseux sont ceux dans lesquels on a retenu l'acide carbonique en les faisant fermenter dans des vaisseaux clos, tels que ceux de Champagne : ils sont toniques, diurétiques, anti-putrides, capiteux, mais ne produisent qu'une ivresse passagère, donnent des vents aux estomacs faibles, sur-tout s'ils ont une certaine douceur, comme les vins d'Arbois, et autres que l'on nomme vins bourrus.

Enfin, l'on nomme vins acidules, ceux qui abondent en acides tartareux et maliques, tels que ceux du Rhin et de la Mozelle : ces vins sont agréables, diurétiques, apéritifs, anti-putrides ; mais ils agacent les fibres de l'estomac trop irritables. Le vin contracte, en se conservant, des vices auxquels il est difficile de remédier ; tous ces vices ne sont que diverses altérations des principes du vin. De tous ces vices, l'acidité est le plus nuisible, soit par son effet sur les estomacs disposés à l'acescence des alimens, soit par la manière dont les marchands de vin, dans quelques grandes villes, cherchent à pallier ce défaut ; ils emploient la litarge ou oxide de plomb, ce qui forme avec l'acide du vin, un sel douceâtre capable de masquer le mauvais goût; mais ce sel est un vrai poison, il cause

des coliques et des paralysies ; le moyen de connaître le vin ainsi sophistiqué, c'est d'y verser quelques goûtes d'eau d'hydrogène sulfurée ; le vin devient aussitôt noir et opaque. Le vin est la liqueur spiritueuse la plus répandue, la plus salutaire, la seule qu'on puisse modérer à son gré, par le mélange de l'eau, sans lui ôter sa saveur agréable, qui se conserve jusqu'à un certain point, même après que le feu à dissipé l'alcohol, comme on le voit dans les étuvés et autres ragoûts au vin, qui ne sont vraiment que de la lie, ainsi que le vin cuit, que le vulgaire regarde comme un puissant cordial : c'est à l'acide tartareux qu'il doit ses bons effets, s'il en a. Dans quelques pays on jette de l'eau sur la grappe, après avoir tiré le premier vin, on la laisse fermenter de nouveau, et on la presse ; il en résulte un vin faible, aigrelet, qui désaltère bien, mais qui ne se conserve pas; on le nomme *piquette*. Le premier produit du vin distillé est l'eau de vie ; celle-ci distillée, à son tour, fournit l'alcohol ou esprit de vin ; ces deux produits du vin servent de base à tout ce qu'on nomme liqueur ; ce sont ou des sucs de fruit qu'on fait fermenter dans l'eau de vie, et auxquels on ajoute du sucre et des aromates; ce qui forme les ratafias, ou bien des substances aromatiques et des huiles volatiles que l'on fait digérer dans l'esprit de vin, auxquels on donne une teinture et de la douceur.

L'eau de vie et toutes les liqueurs ne doivent jamais être une boisson habituelle, le meilleur serait de s'en passer ; cependant la plupart sont des cordiaux très-agréables et peu nuisibles lorsqu'on en use très-rarement.

Le suc des poires fermenté fournit une liqueur très-analogue au vin blanc ; on le nomme *poiré* ; le suc des pommes que l'on nomme *cidre*, conserve mieux la saveur de son fruit, il est d'un usage assez répandu ; le suc des cerises fermenté fournit par la distillation, le *kirchwasser*, liqueur chérie des Allemands, et très-spiritueuse.

La sève de certaines plantes est assez sucrée pour être susceptible de fermentation spiritueuse ; de là, le vin de palmier, des nègres ; le vin d'érable en Canada, et le taffia ou *rhum* que l'on retire par la distillation de la mélasse fermentée : la melasse est l'écume du sucre ordinaire, que l'on retire du suc des cannes à sucre ; le miel dissous dans l'eau et fermenté, forme l'*hydromel vineux*, liqueur très-usitée en Pologne.

La liqueur spiritueuse la plus usitée après le vin, c'est la bière ; il semble que l'art ait dérobé cette boisson à la nature, tout y est son ouvrage, jusqu'au corps sucré ; cependant la bière était connue des sauvages d'Amérique, qui n'avaient pas la moindre idée du vin ; on aura la raison de cette singularité, si l'on considère que les semences farineuses qui fournissent la bière, sont aussi la première nourriture de l'homme, et que son industrie s'exerce sur ces substances de mille manières, avant qu'il songe à l'exercer sur les fruits dont il se sert dans l'état où la nature les lui offre. Pour faire la bière on entasse du grain dans un lieu humide, on l'arrose de temps en temps jusqu'à ce qu'il ait germé ; alors on le dessèche jusqu'à une

légère torréfaction, on le moud, et cette farine se nomme malt; on tire du malt, à l'aide de l'eau chaude; toute la substance dissoluble est fermentescible; on évapore la liqueur, par ébullition, à un degré convenable; on y met du houblon ou d'autres plantes amères, pour réhausser la saveur de la bière, et la rendre capable de se conserver plus long-temps; enfin, l'on met cette liqueur dans des tonneaux pour la laisser fermenter d'elle-même; la germination convertit en corps sucré l'amidon des farines, ce corps sucré fermente et devient alcohol. Cette liqueur étant très-muqueuse, aigrirait très-vîte, sans le principe extractif des plantes amères qu'on y ajoute. La bière est presque toujours mousseuse, plus ou moins muqueuse, par conséquent très-nutritive; elle est blanche, d'un rouge brun, ou d'une couleur moyenne, suivant que le grain a été plus ou moins torréfié: elle est forte ou faible, suivant la quantité de l'eau qu'on a employé; enfin elle diffère par l'espèce du grain, et celle des plantes qui ont fourni à l'infusion; la bière fournit une eau de vie appelée esprit de grain; le *rak* est tiré de la bière de ris; la bière d'orge et de froment est la plus usitée: cette boisson est en général plus diurétique, plus apéritive, plus nourrissante, moins tonique, moins spiritueuse, et moins agréable que le vin.

Des acides végétaux.

Les acides existent dans les végétaux vivans, ou s'y forment après leur mort; les acides citrique, malique, gallique, oxalique, tartareux, sont du premier genre; l'acide acéteux

produit de la fermentation, et l'acide pyro-muqueux produit de la combustion, sont du dernier genre; tous ces acides ont pour élémens, diverses proportions de carbone et d'hydrogène, combinés avec l'oxigène aussi en diverses proportions. Les acides ci-dessus nommés, sont les seuls qui se rencontrent dans nos alimens; dans les cas très-rares où les acides végétaux manqueraient, les acides minéraux remplissent les mêmes indications, sur-tout l'acide *sulfurique*, ils servent d'assaisonnement et non de nourriture; ils ont une saveur agréable, une vertu tonique, astringente, anti-septique; ils tempèrent l'âcreté de la bile; ils neutralisent la soude qui lui sert de base : il résulte de ce mélange, des sels qui purgent, s'ils sont abondans; de là, les effets contradictoires que produisent les acides dans divers sujets; mais les acides minéraux, ainsi que l'acide oxalique, décomposent le phosphate calcaire, base des os, leur abus peut les ramollir. Les acides peuvent nuire comme irritans, si on en abuse. Les acides tartareux et oxaliques sont toujours neutralisés en partie par la potasse, et cet état les rend constamment laxatifs; de là, la vertu purgative de l'ozeille et des plantes analogues, due à l'oxalate acidule de potasse, acidule oxalique ou sel d'ozeille; de là, la même vertu dans la plupart des fruits aigres d'été, tels que *grozeilles*, *cérises*, *grenades*, *etc.* due au *tartrite acidule de potasse*, acidule tartareux ou tartre; l'acide citrique abonde dans tous les fruits qui sont revêtus d'une écorce jaune aromatique; quelques-uns de ces fruits sont assez doux pour fournir par eux-mê-

mes une nourriture saine et agréable, tels que les oranges ; le citron, le limon ont trop d'acidité, et ne peuvent être employés, qu'en boisson avec du sucre ; la bigarade, l'orange chinoise ne sont bonnes qu'à confire, ou à servir d'assaisonnement ; l'écorce de tous ces fruits contient une huile aromatique, et un extrait amer ; ils sont, lorsqu'on les emploie entiers, *anti-septiques*, *toniques*, *sudorifiques* ; la limonade cuite réunit toutes ces qualités, celle qui ne l'est pas est plus rafraîchissante ; la limonade combinée avec diverses liqueurs spiritueuses forme les différens ponches, boisson favorite des Anglais ; ils la prennent chaude, elle enivre difficilement, à cause de l'acide qui y est mêlé.

L'acide malique est celui qui domine dans les verjus et les fruits verts ; il ne doit servir que d'assaisonnement, et en petite quantité ; il est très-astringent, et agace les fibres de l'estomac.

L'acide gallique, uni comme on le trouve toujours dans la nature, a un principe extracto-résineux, connu depuis les découvertes utiles de *Seguin*, sous le nom de *tannin*, ou principe tannant, est la substance végétale la plus styptique ; il existe dans les fruits très-verts, dans les coings, et dans certaines poires, même dans leur plus grande maturité ; on le reconnaît à la couleur noire qu'il produit sur le fer et ses préparations ; les fruits qui le contiennent ont tous une qualité astringente.

L'acide acéteux est le produit de l'acidification du corps muqueux, dans une liqueur qui contient déjà l'alcohol, d'où l'on peut conclure

qu'il est pour ainsi dire un ponche naturel : on le nomme vulgairement vinaigre, parce que celui que produit le vin, est le plus usité ; cependant toutes les boissons spiritueuses non distillées se convertissent en vinaigre, par la fermentation, à l'air libre ; et l'existence de l'acide acéteux, soit à nud, soit à l'état salin dans les sèves de différens arbres, découverte par le C. *Vauquelin*, prouve que la fermentation n'est pas nécessaire à sa production (*Voyez ann. de chimie, messidor an VII*) ; cet acide acéteux natif, ne contient point d'alcohol. Le vinaigre a une saveur agréable, une vertu tonique, sudorifique, antiseptique, astringente ; mêlé avec de l'eau, il forme le *posca* ou *oxicrat*, boisson qui a maintenu autrefois la santé des guerriers romains ; mêlé avec une huile douce, il sert à assaisonner plusieurs alimens tant cuits que cruds ; on s'en sert aussi pour conserver certains alimens végétaux tant cuits que cruds. L'acide pyromuqueux, sucre brûlé ou caramel, est le résultat d'un commencement de combustion dans le corps muqueux sucré, amilacé, etc. La coction le développe souvent dans nos alimens, notamment dans la croûte du pain, sa saveur est amère, son odeur agréable ; son acidité à peine sensible ; sa vertu tonique, sudorifique, antiseptique ; ce n'est que de l'acide acéteux mêlé d'huile empyreumatique.

Des plantes prétendues alcalines.

Le principe qui constitue l'action de cet ordre de plantes, quoique encore peu connu, ne présente rien d'analogue aux idées qu'en a eu *Boerhave* ; plusieurs de ces plantes contiennent

de la lymphe animale, et du corps glutineux, donnent du nitrogène et fournissent de l'ammoniac à la distillation, à un degré supérieur à celui de l'eau bouillante : mais si on n'outrepasse pas ce degré de chaleur, l'eau distillée de la plante conserve son odeur et sa saveur, elle n'est ni acide, ni alcaline ; ce principe volatil rend ces plantes éminemment anti-scorbutiques; le mélange des acides n'émousse point son action ; quelques-unes de ces eaux distillées, ont déposé du soufre dans les vases où elles étaient conservées ; les vapeurs de l'ail noircissent les oxides blanc de plomb et de bismuth, comme ferait le soufre ; l'eau légèrement imprégnée d'acide sulfureux, a une saveur approchante de celle de ce principe que *Fourcroi* rapporte aux hydrosulfures.

Les plantes à fleurs en croix, de *Tournefort*, *tetradinames* de *Linné*, contiennent toutes ce principe et dans toutes leurs parties.

Le choux, la rave et autres alimens, la moutarde, le raifort sauvage et autres assaisonnemens sont de ce genre.

Les plantes bulbeuses, telles qu'ail, oignon, etc. sont moins putrescibles que les précédentes, et approchent moins des substances animales ; leur principe volatil, quoique de nature analogue, paraît plus actif et plus à nud ; ces deux genres de plantes forment la classe de anti-scorbutiques chauds ou incisifs ; elles ne diffèrent pas comme on voit, autant qu'on la cru, des anti-scorbutiques froids ou acides. Ce principe *aromatico-salin*, diffère encore des autres aromates par son peu d'affinité pour le principe huileux ; il

n'est accompagné d'aucune huile volatile ; bien plus, la semence de moutarde fournit par l'expression, une huile fixe, douce et inodore.

Des Alimens du règne animal, et premièrement du Lait.

VOICI l'anneau immédiat de jonction ménagé par la nature, entre les deux grandes classes des corps organisés ; le lait des animaux, même carnivores, est presque analogue à un suc végétal ; comme lui il s'acidifie, comme lui il est susceptible de fermentation spiritueuse ; le lait est le premier aliment de presque tous les animaux vivipares, il est celui de certains peuples durant toute leur vie ; le lait fournit à l'analyse, des principes tous nutritifs, confondus dans l'eau qui est leur véhicule commun. Le simple repos en sépare la crème ; la crème dépouillée par l'agitation du lait dont elle était imprégnée, fournit le beurre, matière analogue aux huiles végétales tenues concrètes par l'acide sébacique, comme l'huile de *cacao*. La crème et le beurre servent d'assaisonnement et de nourriture ; ils sont peu nutritifs, relâchans ; ils rancissent très-vîte dans certains estomacs : la crème aigrit à cause du lait qu'elle retient.

Le lait écrémé par l'affusion d'un acide, laisse séparer le fromage ; principe qui approche du gluten végétal, et encore plus de la lymphe animale ; lorsqu'il est récent, il forme un aliment doux et sain ; on a su profiter de sa qualité putrescible et l'arrêter à divers degrés, le combiner avec la rancidité de la crème, en faisant le fromage avec du lait récent ;

de là sont résultés diverses espèces de fromages ; tous plus ou moins âcres, incisifs, sudorifiques, nutritifs, mais éminemment putrescibles.

La liqueur qui reste après la séparation du fromage et du beurre, se nomme petit lait ; par l'évaporation et la cristallisation, on obtient le sucre de lait, moins savoureux et moins éloigné de l'état muqueux que le sucre végétal, et il y reste quelques grains de carbonate de potasse et du phosphate calcaire.

Le petit lait livré à lui-même, donne par la fermentation, l'acide lactique, qui ne diffère peut-être de l'acide acéteux que par l'absence de l'alcohol : deux cuillerées d'esprit de vin sur une pinte de petit lait récent, le rendent propre à se convertir en veritable vinaigre.

Le petit lait en grande masse, passe à la fermentation spiritueuse : les Tartares font avec le lait de jument une liqueur enivrante, nommée *koumiss*, qui donne une vraie eau de vie.

D'après cette analyse, on voit que le lait entier doit participer aux qualités de tous ces principes, notamment à celle des corps muqueux et sucrés ; il forme un aliment doux, nutritif, très-digestible, acescent, ce qui est bon à quelques estomacs. Le lait et le petit lait aigri conviennent même comme aliment aux estomacs chauds et bilieux ; le lait diffère par la proportion de ses principes selon les divers animaux, leur nourriture, leur état sain ou malade, le climat ou la saison. L'homme ne fait usage que du lait des frugivores, et le plus usité est celui de vache, qui est le plus butireux ; viennent ensuite ceux de chèvre et de brebis, très-

chargés de parties caséeuses ; celui d'anesse est séreux et sucré, on l'employe comme médicament ; le lait de femme est le plus séreux, et ne sert guère qu'à l'allaitement.

Des autres Nourritures animales.

Les principes immédiats des substances parfaitement animalisés, correspondent avec certaines différences, aux principes végétaux.

La gelée ou gelatine, est comme le corps muqueux soluble à l'eau, mais plus à l'eau chaude qu'à l'eau froide ; elle est nutritive, mais savoureuse et odorante, acidifiable, mais passagèrement, et finissant par s'alcaliser ; d'où il suit qu'elle ne diffère probablement du corps muqueux que par la présence du nitrogène ; plusieurs végétaux, et notamment les fruits acides, fournissent de la gelatine, mais est-elle absolument la même que celle du règne animal ? j'en doute : je la crois moins éloignée du muqueux, moins chargée de nitrogène ; je n'ai jamais vu ces gelées en véritable putréfaction. La gelatine est le principe le plus répandu dans les substances animales ; on la tire des os, du sang, des chairs, des tendons, des ligamens, par l'ébullition dans l'eau ; les différentes colles animales ne sont que des gelées rapprochées ; la gelée varie en consistance, en couleur, en saveur, selon la nature et l'âge des animaux. Dans le système de l'aliment unique, la gelée est un mucilage animalisé, le blanc d'œuf est une gelée concressible ; c'est ainsi qu'en confondant tout, on croit tout expliquer.

Le poisson donne une gelée grisâtre, peu

savoureuse, très-transparente. La volaille fournit une gelée légère, blanche, d'un goût agréable; celle des viandes, de lait, est rousse; celle des vieux animaux est brune et savoureuse jusqu'à l'âcreté; celle qu'on tire des os retient un peu de leur terre naturelle qui la rend blanche, opaque, et astringente.

La gelée animale est l'aliment le plus digestible que nous ayons; il est plus ou moins tonique suivant sa nature, et cet effet dépend d'une matière extractive analogue à l'extractif végétal, qui passe dans l'eau avec la gelée, et qui est plus ou moins abondant.

La lymphe ou albumine, est le principe pourvu du caractère d'animalité le plus tranchant, soluble à l'eau froide, elle se coagule dans l'eau bouillante; les acides et l'alcohol produisent le même effet sur elle, elle contient beaucoup de nitrogène, est très-putrescible; elle se présente toujours en dissolution dans l'eau, accompagnée de la soude et du phosphate calcaire, base des solides animaux, dont elle paraît être le véhicule. La lymphe isolée forme le blanc d'œuf, duquel le C. *Déyeux* a retiré du soufre; mêlée avec une huile, elle en constitue le jaune; mêlée avec la gelée, elle forme la sérosité du sang; elle est disséminée dans les chairs; le cerveau et les organes parenchymateux, ne paraissent être en grande partie qu'une lymphe concrette; la lymphe fluide est très-digestible; la lymphe concrette l'est moins, à cause de son insolubilité: l'une et l'autre sont astringentes et éminemment putrescibles.

La fibrine ou fibre animale, est un prin-

cipe très-analogue au gluten des farines, il n'est que suspendu dans le sang qui circule, et se réunit par le repos dans le sang tiré de la veine; il fait la base des muscles; il est très-indigeste à cause de son insolubilité; il est insipide, peu nutritif et fort putrescible : de là vient que les animaux carnivores et féroces, et tous ceux en général qui destinés au combat ou à la course, ont la chair dure et plus fibreuse que gelatineuse, ne fournissent qu'un mauvais aliment. Les huiles animales usitées correspondent aux huiles fixes végétales; elles sont concrettes, fusibles à un certain degré de chaleur, chargées d'acide sébacique, (si toutefois cet acide n'est pas produit par le feu, comme le prétend le C. *Thenard*), très-susceptibles de rancidité; les principales sont la graisse qui se trouve entremêlée aux parties molles des animaux, et la moelle qui remplit leurs os creux. La graisse varie en douceur et en solidité; celle des poissons et des amphibies ne se fige plus lorsqu'elle a été fondue; la graisse des jeunes animaux est plus concrette que celle des vieux; le lard, le suif, le sain-doux sont les principales variétés de la graisse; la moelle est moins concrette et plus douce que la graisse, elle varie aussi suivant la nature et l'âge des animaux.

Toutes ces matières sont peu nutritives, indigestes, susceptibles de rancir sur l'estomac; d'ailleurs insipides et nauseabondes, si on les mange seules : elles sont plus usitées comme assaisonnement que comme aliment.

Des principes minéraux contenus dans les fluides des animaux.

CES principes sont le fer, le muriate de soude ; la soude a l'état savonneux avec l'albumine ou une huile, le phosphate de chaux de soude et d'ammoniac ; les autres principes minéraux que les alimens pourraient contenir, sont exclus des vaisseaux lactés, ou s'ils s'y introduisent, le corps n'est plus dans l'état de santé, il faut peut-être en excepter le soufre, qui existe habituellement au moins dans les intestins, à l'état d'hydrogène sulfuré, gazeux, et qui est contenu dans les eaux de puits, dans le blanc d'œuf, dans les plantes tetradinames alliacées et autres. Il est démontré que le fer est un principe essentiel de nos humeurs ; il paraît jouer un très-grand rôle dans l'économie animale ; le sang et les parties charnues des animaux, le vin, les fruits, les herbes en sont plus ou moins chargés ; on le trouve dans les cendres de tous les corps organisés ; il paraît qu'il s'introduit par les vaisseaux lactés, attenué et suspendu dans le chyle ; qu'il passe dans le sang et contribue à sa couleur rouge ; que les organes digestifs peuvent dans certains cas, le produire de toute pièce ; car le lait et la plupart des alimens du premier âge ne contiennent pas de fer, et le sang dont le volume ne cesse alors d'augmenter, en est toujours pourvu à peu près dans la même proportion que celui de l'adulte ; le fer n'abonde jamais assez dans les alimens, pour produire un effet sensible sur l'estomac, son action

comme

comme médicament n'est pas du ressort de l'Hygiène.

Le muriate de soude ou sel commun, est répandu dans les fluides animaux ; mais l'homme, pour qui son usage est au moins un besoin d'habitude, l'a cherché dans une source plus féconde ; les mines, les eaux de la mer et des sources salées le lui fournissent ; c'est l'assaisonnement le plus usité ; en petite quantité, il stimule l'estomac ; à haute dose, il purgerait, mais toujours moins à proportion que les autres sels neutres, parce que nos organes les digèrent en partie, et sont habitués à son action : une petite dose de sel, dispose les alimens à la putréfaction, et sans doute par là même les rend plus digestibles ; une forte dose au contraire, préserve les alimens de la corruption, et c'est le moyen le plus usité pour les conserver.

La soude existe dans les fluides lymphatiques, et fait la base de la bile, qui est un vrai savon ; nos organes la tirent des fluides albumineux, et peut-être du muriate de soude ; la trop grande abondance dispose aux affections bilieuses et au scorbut.

Le phosphate calcaire forme la base de nos parties osseuses ; nos organes le tirent du gluten végétal, de la lymphe, de la fibre animale ; le C. *Bonhomme* l'a suivi dans son passage des alimens jusqu'aux os, par une suite d'expériences rigoureuses (*Voyez annales de chimie française, août* 1793). C'est en empêchant sa formation, que l'abus des acides ramollit les os. Ce sel se trouve dans les urines, ainsi que

les phosphates de soude et d'ammoniaque ; ces deux derniers sels ne sont point contenus dans les alimens ; ils sont un produit excrémentiel de la décomposition ultérieure du corps: en général, tous ces sels se forment de toutes pièces, dans l'économie animale, puisque leur proportion est toujours plus grande dans nos humeurs, que dans aucune espèce d'aliment.

De la préparation des Alimens.

De la cuisson.

La cuisson est une opération préliminaire, utile à tous les alimens et indispensable pour la plupart ; il n'y a que quelques herbes tendres et plusieurs fruits dans le règne végétal, et dans le règne animal, le lait et les poissons à coquille, les plus muqueux que l'on puisse manger cruds, encore ne sont-ils digestibles qu'aux estomacs parfaitement sains : on peut aussi à force de sel et d'aromate rendre digestible les chairs et les poissons, comme on le voit dans les anchois salés et les saucissons cruds ; mais ces alimens ne se prennent qu'en petite quantité ; ils sont toujours plus nuisibles qu'utiles. La coction attendrit les fibres végétales et animales ; elle rend leur substance nutritive, plus dissoluble ; en desséchant et rapprochant l'albumine, elle la rend moins putrescible, ainsi qu'observe *Quesnai*, (*Mémoire sur la perversion des humeurs* : elle chasse l'air interposé, qui rend certains alimens flatueux ; elle est du moins par l'habitude devenue indispensable pour la partie amilacée des végétaux, et pour les chairs des animaux ; la coction se fait de deux manières, à feu nud ou à l'eau.

La cuisson à feu nud dessèche les alimens, les prive de tout ce qu'ils avaient d'aqueux, de volatil, d'aromatique ; elle les recouvre d'un enduit de caramel, dans les végétaux simplement muqueux ou sucrés, mais qui se trouve, dans les substances animales, être du zoonate d'ammoniaque ; les fruits ainsi cuits demeurent encore assez aqueux pour être très-digestibles ; plusieurs perdent leur qualité laxative : les viandes deviennent tendres, sèches, très-nutritives, capables d'exercer et de soutenir les forces de l'estomac.

La décoction à l'eau, dépouille les alimens de leurs principes muqueux, gélatineux, extractifs ; ils deviennent moins savoureux, moins nutritifs, mais plus tendres, plus aisés à digérer. L'eau chargée de sels terreux, en enduit les legumes et les cuit mal ; elle les dépose dans la pâte, et rend le pain graveleux.

Les alimens cuits à la vapeur de l'eau, acquièrent tout le bien de la cuisson, sans en avoir les inconveniens : cette méthode est très-utile et trop peu usitée. L'eau dans laquelle on cuit les alimens se nomme bouillon ; les bouillons de viande, sont un aliment très-usité, savoureux, nutritif, digestible.

On nomme jus, le fluide qui découle des alimens cuits à feu nud ; c'est toujours un bouillon rapproché et à demi brûlé : quelques auteurs pensent que les alimens cuits ne produisent point de vers, parce que la chaleur détruit la fécondité des œufs vermineux qu'ils pourrraient contenir ; cette opinion n'est appuyée d'aucune expérience, et tient à la

théorie très-incertaine de la génération univoque ; *Roren* a vu un ver vivant dans une brème cuite : les œufs vermineux n'auront-ils pas le même privilège ?

De la conservation des Alimens.

ON conserve les alimens pour qu'ils deviennent meilleurs ; certains même ont besoin d'un commencement de putréfaction, tels que le fromage, les fruits mous, comme nèfles, sorbes, etc., ces fruits ramollis se nomment *Blettis.*

On les conserve pour les avoir dans les lieux et les temps où la nature n'en peut pas fournir ; on les conserve enfin, parce qu'ainsi conservés ils acquièrent une saveur et des qualités différentes de celles qu'ils avaient dans l'état naturel.

Les moyens employés pour conserver les alimens, sont la dessication, le sel, les corps huileux, *le sucre*, le vinaigre, et l'eau de vie.

La dessication est le moyen conservatoire qui altère le moins les alimens ; elle les prive de l'eau qui favoriserait leurs fermentations ; elle rapproche leurs principes nutritifs, et ils reprennent leur qualité première, par la macération ou la coction à l'eau.

On sèche les fruits cruds bien mûrs, au four ou au Soleil ; on sèche les herbes de même : si elles sont trop muqueuses, on leur fait subir auparavant une demi-coction ; on sèche certains poissons au soleil, d'autres à la fumée des cheminées ; on sèche quelquefois des viandes de la même façon : le poisson et la viande ainsi séchés ne deviennent ja-

mais tendres, et conservent l'âcreté de la fumée, qui tient à l'acide pyro-ligneux, produit de la combustion du bois. On desséche les bouillons rapprochés, pour en faire des tablettes portatives; enfin, quelques économistes ont établi à Bordeaux des étuves à sècher les viandes pour la provision des vaisseaux : ces viandes séchées au four, se ramollissent dans l'eau, et ne diffèrent pas de la viande fraîche. Les alimens séchés se conservent plus long-temps que par tous autres moyens; il suffit de les défendre de l'humidité et des insectes.

Le sel commun est le moyen conservatoire le plus usité pour les viandes et les poissons; il les conserve en les durcissant; il leur donne sa saveur et son âcreté : ces substances ne pouvant être introduites dans l'estomac qu'avec une petite portion de sel, n'en deviennent que plus putrescibles, et disposent au scorbut.

Les corps huileux conservent les alimens en les préservant du contact de l'air; il faut les dépouiller auparavant par la coction, de leur partie fermentescible; on conserve ainsi plusieurs poissons, des herbes, des légumes : ces alimens ne sont nullement altérés; mais ils ne se conservent que peu de temps, l'huile elle-même étant sujette à se gâter, et à leur donner un mauvais goût.

Des œufs plongés dans l'huile durant plusieurs années, ou enduits de cire, graisse, vernis et autres matières capables de boucher leurs pores, se sont trouvés assez bien conservés, pour être couvés. Une couche d'huile, de beurre ou de graisse, suffit pour conserver assez long-

temps des herbes cuittes, bien pressées dans un vase. Le sucre, le miel, le moût, assez rapprochés pour ne pas fermenter eux-mêmes, pénètrent les pores des fruits, et les empêchent de se corrompre; c'est le seul aliment que l'on conserve ainsi : ils acquièrent la saveur et les qualités de leur condiment, et conservent en même temps leur odeur et leur saveur naturelle; mais ces mélanges sont de peu de durée et sujets à la moisissure, en proportion de l'humidité qui y reste, et de celle de l'air où on les garde. L'eau de vie ne sert aussi qu'à conserver les fruits, ils y perdent leur saveur, et y gardent leur odeur; ils s'y durcissent, et s'y chargent de parties spiritueuses. Le vinaigre sert à conserver certaines herbes, des fleurs, des fruits à demi-mûrs; il leur communique sa qualité astringente et anti-septique.

Ils est rare que l'on employe un moyen de conservation seul; on combine plus ordinairement la dessication avec le sel ou le sucre;

L'huile avec le sel;

L'eau-de-vie avec le sucre;

Le vinaigre avec le sel ou le sucre.

De la température de Alimens.

Il est des alimens qui seraient d'une saveur peu agréable étant pris chauds; d'autres au contraire ne valent rien étant froids; d'autres sont également agréables à toutes les températures.

L'eau pure est un exemple du premier cas; le bouillon, du second; les viandes roties, du troisième : indépendamment de la saveur, les

alimens chauds excitent la transpiration ; leurs parties liquides pénètrent facilement les vaisseaux lactés ; les alimens froids, au contraire, concentrent toutes les forces sur l'estomac, y séjournent plus long-temps, et quelquefois causent des douleurs et des évacuations intestinales ; l'alternative de ces deux excès, est très-nuisible à la solidité des dents.

TABLEAU

Des Alimens classifiés, d'après celui des principes immédiats qui y domine.

Un coup d'œil sur ce tableau indiquera à chacun, le choix qu'il doit faire, suivant les circonstances où il se trouve.

Cette division n'a rien de commun avec les systèmes des naturalistes; mes genres ne sont souvent chez eux que des variétés; et quelquefois la même plante, ou une même partie d'une plante, se retrouve dans différentes classes.

SECTION PREMIÈRE.

NOURRITURES VÉGÉTALES.

CLASSE PREMIÈRE.

SUBSTANCES MUQUEUSES.

Caractères, *insipidité*, *acidificabilité*, *solubilité à l'eau.*

ORDRE PREMIER.

Substance muqueuse, presque pure, noyée d'eau.

GENRES.

Ier. Fruits.

Citrouille.
Potiron.
Melon d'eau.
Concombre.

Mayenne.
Tomate.
Banane, fruit d'Amérique.
Cardes de poirée. II. Tiges.

ORDRE SECOND.

Substances muqueuses, avec la partie verte, albumino-résineuse.

GENRES.

Poirée. Ier. Herbes à cuire.
Aroche.
Épinards.

Doucette. II. Herbes à salade.
Pourpier.
Toutes les herbes naissantes.

Linné vit une femme qui recueillait des jeunes plantes d'aconit ; il la questionna sur ce qu'elle en voulait faire : elle répondit, *une salade.* Le naturaliste objecta le danger de ce poison ; elle cita l'expérience de plusieurs années : le naturaliste conclut avec raison, que les plantes ont aussi leur âge d'innocence.

CLASSE DEUXIÈME.

SUBSTANCES SUCRÉES.

Caractères : *saveur douce, suceptibilité à la fermentation alcoolique ou spiritueuse.*

ORDRE PREMIER.

Sucs sucrés.

GENRES.

Ier. Suc de la canne à sucre.

Sucre candi. } sucre pur.
Sucre en pain. }

	Sucre terré, Cassonnade, Melasse,	sucre mêlé de mucilage et d'acide pyro-muqueux.
II. Seves d'arbres tirées par incision.	D'érable du Canada. D'érable du pays, De Cocotier, De Palmier, De Noyer,	sucre et mucilage.
III. Sucs sucrés découlans seuls.	Manne, Manne arabe, *teréniabin*, nourriture des Hébreux dans le désert.	sucre et extrait purgatif, excepté pour les habitans du pays, qui l'ont accoutumé.
IV. Suc sucré, travaillé par l'abeille.	Miel.	

Le miel est la liqueur nectarienne des fleurs recueillies par l'abeille ; il contient le sucre, un acide, dont la nature n'a pas été encore déterminée, le muqueux, l'huile volatile odorante de la plante, et quelquefois un peu de son principe vénéneux, ce qui a fait dire à Virgile : *sic tua cirnœus fugiant, examina taxos.*

ORDRE SECOND.

Fruits *sucrés*, *muqueux*, *odorants*, *noyés d'eau.*

GENRES.

Ier. Petits fruits à pepins. Figues peu succulentes, très-sucrées.
Raisins très-doux, odorants, ou sans odeur, très-variés.

Framboises noires, acerbes, blanches et rouges, douces.

Fraises sauvages, odorantes, cultivées, plus douces.

Mûres d'arbre noires, douces; blanches, fades.

Mûres de buisson, odorantes. II.

Melon; sucré, micilagineux, noyé d'eau. Gros fruits

Pommes cultivées. à pepins.

Pommes à cidre, sucre et acide malique.

Poires douces, fondantes et cassantes.

Poires acerbes, sucre et acide gallique. III.

Dattes, } peu succulentes, très-mucilagineuses. Fruits à

Jujubes, } noyaux

Cerises douces.

Cerises aigres, sucre et acide malique.

Prunes peu succulentes, peu sucrées.

Abricots très-odorants.

Pêches aqueuses, très-variées.

ORDRE TROISIÈME.

RACINES SUCRÉES.

Sucre et extrait coloré, peu actif, emporté par l'eau dans la cuisson.

GENRES.

Ier. Bettesraves.

Communes, blanches, jaunes, rouges, verdâtres, à sucre, racine de disette blanche et jaune.

II. Carottes.

Cultivées, douces,

Sauvages, un peu âcres, diurétiques.

III. Chervis. Très-doux, espèce unique.

IV. Panais. Cultivé, diurétique,

Sauvage, encore plus facile, à confondre avec des racines vénéneuses.

Le panais est de la famille de ombellifères, dans laquelle on compte autant de poison que d'alimens ; si l'homme n'a pas eu dans son état primitif un goût et un odorat plus délicat, il a dû souvent faire des méprises mortelles ; il faut aujourd'hui des connaissances botaniques assez étendues pour les éviter, sur-tout dans la famille dont il s'agit : il nous manque là-dessus un ouvrage à la portée de tout le monde, (beau présent à faire à l'humanité, mais ouvrage de longue haleine) : en attendant les gens prudens, ne mangeront que le panais cultivé sous leurs yeux; j'en dis autant du persil, du cerfeuil, etc.

ORDRE QUATRIÈME.

Semences.

GENRES.

Ier. Par défaut de maturité. Le sucre semble se changer en amidon, par la maturité.

Poids verts ; la gousse est aussi très-sucrée.

Pois goulu ; gousse sucrée, commestible.

Haricots verts ; plus muqueux que sucrés, gousse commestible.

II. Par la germination, l'amidon se change en partie en sucre.

Malt d'orge.

De froment.

De Ris.

De Maïs.

CLASSE TROISIÈME.

Nourritures amilacées.

Caractères, *substance principale, blanche, pesante, incorruptible, insoluble à l'eau froide, soluble à l'eau bouillante.*

ORDRE PREMIER.

Racines.

Il suffit de les raper dans l'eau froide, pour avoir l'amidon.

GENRES.

Ier. Racines comestibles.

Pommes de terre, très-riches en amidon; *Bulbocastanum* ou terre-noix.
Patate.
Salep, amilacé, muqueux, desséché.

II. Racines âcres La fécule doit être lavée à plusieurs eaux.

Colocasia, racine de la fêve d'Egypte.
Manioc; son suc est un poison, son amidon est la cassave.
Brionne, Arum, Glayeul, } on purgeait autrefois avec leur fécule, preuve qu'on ne la lavait pas assez.

ORDRE SECOND.

Amidon des tiges.

GENRES.

Sagou, amidon tiré de la moelle du Palmier. Ier.

III. Aubier de sapin, nourriture des paysans Suédois.

Lichens d'Irlande et autres, dont les gens du pays tirent un bon gruau : ces plantes ont en outre un extrait tonique un peu amer.

ORDRE TROISIÈME.

SEMENCES FARINEUSES.

Amidon, gluten, mucilage, sucre, ne se séparant que par la fermentation, mélange propre à faire le pain.

GENRES.

Ier. Graminés.

Froment, Touzelle, } excellent pain, plusieurs variétés.

Seigle, Trémois, } pain acidule.

Orge, bon gruau, mauvais pain, plusieurs variétés.

Épeautre, tenant des qualités de l'orge et du froment.

Avoine, bon gruau, mauvais pain.

Ris, gruau astringent.

Maïs, bon pain, bon gruau.

Millet, pain médiocre, gruau astringent.

II. Sarrasin, espèce unique, variée, assez bon pain.

III. Fruits des arbres.

Châtaignes, pain médiocre, bonne nourriture, sucrée.

Marron d'Inde, amer, belle farine en rapant à l'eau.

IV. Légumes. Mauvais pain alimens flatueux, s'ils sont entiers, munis d'extraits divers.

Fêves, astringentes.

Haricots, variés, très-nourrissans.

Pois, variés, flatueux, sujets au charançons, qui cependant n'en rongent jamais le germe.

Pois chiches, diurétiques.
Lentilles, sudorifiques.
Gesse, dures et pesantes.

CLASSE QUATRIÈME.

VÉGÉTAUX FONGUEUX.

La famille des champignons, forme seule cette classe, dont l'analyse chimique, est encore à faire; tout ce qu'on en sait, c'est qu'ils se résolvent, exposés à la lumière, dans des vaisseaux fermés, en une eau très-putrescible; ce qui annoncerait une substance gélatineuse; ils ressemblent donc par leur nature chimique, aux substances animales; ils vivent, et se perpétuent à la manière des végétaux; leur substance très-rapprochée, les rend insolubles aux sucs gastriques; leur tissu spongieux, leur fait prendre un volume gênant pour l'estomac; leur grande putrescibilité les rend très-susceptibles de vermine, peut-être est-ce l'unique cause de la qualité vénéneuse de ceux qui ne présentent rien de désagréable au goût et à l'odorat; dans le Languedoc, on mange sans danger tous les champignons, même ceux qui viennent sur les arbres; il ne faut manger aucun champignon sans l'avoir partagé, et le rejetter si on y apperçoit un seul ver: l'antidote du champignon vénéneux est, comme pour tout poison végétal, d'abord l'émétique, puis d'amples boissons acides: jusqu'à ce que quelque naturaliste, ami de l'humanité, ait découvert et rendu public le nombre, l'espèce, et les caractères des

champignons vénéneux par eux-mêmes; il sera bon de s'en tenir aux espèces usitées : elles ont toutes une odeur et une saveur agréable, un principe extractif, irritant et aphrodisiaque ; il y en a cinq genres.

	GENRES.
Ier. Le Champignon forme de parasol, blanc, lisse en dessus, rouge brun, ou feuilleté en dessous.	De couche, plus sûr, De pré, plus savoureux.
II. Oronge.	Espèce unique, très-délicate ; très-sujette aux vers, forme de parasol, couleur citrine ; en-dessus, feuilleté, orangé en-dessous, suc jaune découlant de la tige ; se trouve dans les bois de pin.
III. Mousseron, très-odorant, peu vermineux, mais séchant sur pied, même forme, couleur fauve.	Mousseron ordinaire. Mousseron à l'ail, plus petit.
IV. Morille, forme de parasol plié, odorante, savoureuse, facile à sécher.	Noire, recherchée. Blanche, moins bonne.
V. Trufes, champignon globuleux, sous terrein, peu putressible, aphrodisiaque.	Noires, très-délicates. Blanches, moins estimées.

CLASSE

CLASSE CINQUIÈME.

VÉGÉTAUX MUNIS D'EXTRAIT.

Caractères, *décoction colorée, toute saveur excepté la sucrée et l'acide, odeur ténace, action variée, prédominant malgré la surabondance des corps muqueux et sucrés.*

ORDRE PREMIER.

Extrait amer, apéritif, peu irritant.

GENRES.

Espèce unique, vulgairement *pissenlit*, on choisit celui qui est dans les taupières. Ier. Dent de lion.

Sauvage, très-amère. II. Chicorée.
Cultivée, frisée, blanchie par ligature.
Scariole, plus douce.

Sauvage, amère, narcotique, anti-aphrodisiaque, III. Laitue.
Cultivée, mêmes vertus en moindre degré.
Variétés, pommées, frisées, oblongues.

ORDRE SECOND.

Extrait odorant, diurétique, irritant, aphrodisiaque.

GENRES.

Sauvage, très-âcre, immanducable. I.er Celeri. Aliment.
Cultivé, plus doux, aromatique.

Simple, facile à confondre avec la cigüe. II. Persil Assaisonnement.
Double, effet de la culture.

III. Cerfeuil. Assaisonnement.	Ordinaire. Anisé.
IV. Asperge. On mange la tige naissante; elle donne une odeur fétide à l'urine.	Sauvage, très-savoureuse. Cultivée, plus nourrie.
V. Artichaux, peu diurétiques, très-aphrodisiaques.	Sauvages, fleurs de la carline. Cultivés, à pomme commestible. A tige, commestible, cardes d'artichaux. A tiges et pommes, commestibles.

ORDRE TROISIÈME.

Extrait sudorifique, et non irritant.

GENRES.

Ier. Tiges, houblon en asperge.	Sauvage. Cultivé, pour la bière.
II. Racines.	Scorsonères, Salsifis, } peu actifs après la cuisson. Topinambours, leur saveur les rapproche de l'artichaut.
III. Feuilles à infusion, odeur suave, un peu d'acide gallique.	Thé. Véronique. Cacis. Mélisse.

CLASSE SIXIÈME.

Végétaux huileux.

Caractères, *substance principale, fluide inflammable, immiscible à l'eau.*

ORDRE PREMIER.

Fruits emulsifs.

Huileux et muqueux, donnant par la trituration dans l'eau, un suc doux, laiteux, acidifiable; par la presse, il en sort de l'huile pure.

Genres.

Ier. Noix.

Vertes, *cernaux*, tendres très-muqueuses.
Sèches, plus huileuses, un peu âcres, souvent rances.

II. Noisettes, compactes, indigestes.

Sauvages.
Cultivées, rondes.
Cultivées, oblongues, *avelines* plus délicates.

III. Amandes, amères, toniques, poison pour les perroquets, poules et autres oiseaux.

Amandes, amères proprement dites.
Noyaux de pêches.
De prunes.
De cerises.
D'Arbricots non-greffés sur amandier doux.
Semences de citrons, d'oranges et fruits analogues.

IV. Amandes douces.

Amandes cultivées, plusieurs variétés.
Noyaux d'arbricots greffés sur amandier doux.
Semences cucurbitacées.

V. Amandes résineuses, diurétiques.
Pistaches.
Pignons.

VI. Fruits du hêtre.
Espèce unique, enivrante.

VII. Cacao.
Espèce unique venant d'Amérique, qui torréfiée et mise en pâte avec le sucre, forme le chocolat : on ne mange guère le fruit récent qui est un peu âcre.

VIII. Noix de coco.
Espèce unique, variée, des deux Indes, saveur délicieuse, substance muqueuse, en partie fluide.

IX. Noix d'acajou.
Autre espèce unique, qui croît au Brésil, peu huileuse, ayant à peu près la saveur de l'aveline.

ORDRE SECOND.

Huiles usitées en assaisonnemens, non aromatiques.

GENRES.

Ier. Huile concrescible par le froid, douce, agréable.
D'olives.
D'œillets ou graines de pavots.
Beurre de cacao.

II. Huile douce, non concrescible au dessus de zéro.
D'amandes douces ou amères, tirée sans feu.
De semences cucurbitacées.
De noisette.
De navette ou colza.
Les précédentes tirées au moyen du feu.

III. Huile non concrescible, un peu âcre.
Huile de noix vierge
Huile de noix, tirée au feu, plus âcre.
Huile de lin.

Huile de ricin. } purgatives.
Huile de coco. }
De faîne ou semence du hêtre.

CLASSE SEPTIÈME.

VÉGÉTAUX AROMATIQUES.

Substances volatiles non-nutritives, servant de condimens toujours combinés.

ORDRE PREMIER.

Aromates très-volatils, sucs albumineux, putrescibles, plantes anti-scorbutiques, chaudes.

GENRES.

Raifort, cultivé. — Ier. Racines âcres
Radis.
Cran, ou raifort sauvage.

Navets. — II. Racines plus douces, à cuire.
Raves oblongues.
Raves *turnebs*.

Choux-raves. — III. Plantes douces, pectorales, incisives, à cuire.
Choux.
Choux-fleurs.
Brocolis.

Cresson de fontaine. — IV. Plantes plus âcres, perdant toutes vertus par la coction.
Cresson alénois.
Roquette.
Cochléaria.
Corne de cerf.

V. Semences. Moutarde.

VI. Fleurs. Capucines.

Capres.

ORDRE SECOND.

Aromates encore plus âcres, un peu plus fixes, principes fixes moins putrescibles, parmi lesquels le corps sucré domine, la coction en diminue l'âcreté.

GENRE UNIQUE.

Alliacés, diurétiques, vermifuges.

Ail, très-âcre.

Échalottes, un peu moins.

Ail-porreau, ou rocambole.

Porreau, plus fétide.

Oignon, très-sucré, varié, excellent pectoral.

ORDRE TROISIÈME.

Aromates huileux, épiceries, sudorifiques.

GENRES.

Ier. Ecorces. D'arbres, canelle, contient de l'acide benzoïque.

Des fruits durs, macis, écorce de muscade.

Des fruits moux, citrons, oranges, bergamotes, etc.

De fruits à gousses, vanille, aromate du chocolat.

II. Fleurs. Calice ou cloux de girofle.

Tête ou fleur, embryon de girofle.

Safran, peu huileux, résineux, narcotique.

III. Semences. Fenouil, Anis, Coriandre. } carminatifs ou chassant les vents.

Poivre, aphrodisiaque.
Muscades, cordiales, anti-spasmodiques.

Gingembre. IV. Racines.

Pêcher, purgatives, odeur du noyau. V. Feuilles.
Laurier - cerise, à ménager, l'eau distillée est un poison.
Basilic.
Sarriette.
Thym.
Sauge.
Estragon.

Assa - fœtida, assaisonnement recherché des Indiens. VI. Sucs extracto-résineux.
Opium, usité en Turquie.

CLASSE HUITIÈME.

VÉGÉTAUX ACIDES.

Caractères, *saveur aigre, effervescence avec la craie ou carbonate calcaire.*

ORDRE PREMIER.

Acides natifs.

GENRES.

Citron, Limon, } très-aigres. I.er Citrique dominant.
Oranges, douces.
Oranges chinoises, amères.
Bigarades, amères.

II. Gallique, noircit le fer.	Olives vertes, Noix vertes, } à confire.
	Nèfles, Sorbes, } à blettir.
	Coings, à cuire.
III. Malique dominant.	Fruits sucrés avant leur maturité. Verjus.
IV. Malique, citrique et acidule tartareux ; les quatre dernières espèces placées par analogie faute d'analyse.	Groseilles rouges, très-aigres. Groseilles blanches, plus douces. Groseilles de buisson, sauvages et cultivées. Épines-vinettes, malique dominant. Mirtille ou airelle. Pommes d'Acajou. Ananas, trois variétés, dont une douce. Grenades aigres, moins aigres et acerbes.
V. Oxalique saturé en partie de potasse.	Oseille des prés, dont on extrait le sel. Oseille longue, de jardin. Oseille ronde, grasse, très-aigre. Alleluia, oseille des bois, très-agréable.

ORDRE SECOND.

Acides factices.

GENRES.

I er. Acide acéteux avec alcohol.	Les diverses liqueurs spiritueuses, aigries, ou vinaigres. Les fruits et autres matières qui y sont confits.
II. Acide produit par le feu ; acide acéteux, avec diverses huiles empyreumatiques.	Pyromuqueux, simple *caramel.* Avec plus d'huile, semences torréfiées, café. Acide pyroligneux, alimens fumés.

CLASSE NEUVIÈME.

BOISSONS SPIRITUEUSES OU ALCOHOLIQUES.

Caractères, *Saveur âcre, action tonique, enivrante, miscibilité à l'eau, inflammabilité; elles dissolvent les résines; en un mot, elles ont, du plus au moins, tous les caractères de l'alcohol; mais comme la synthèse ne confirme pas l'analyse, il est difficile de prononcer si l'alcohol y est mélangé, ou pour ainsi dire ébauché.*

ORDRE PREMIER.

Liqueurs spiritueuses non distillées.

GENRES.

I.er Suc des fruits fermentés.

De raisins très-variés, vins.
De pommes, cidre.
De poires, poiré.
De sorbes.
De cerises.
D'ananas.

II. Sèves fermentées.

De cannes à sucre, mélasse fermentée, *arrak.*
D'érable du Canada.
De cocotier, vin des Indiens.
De palmier, vin des Nègres.

III. Bière.

D'orge.
De froment.
De riz, usitée à la Chine.
De maïs, connue aux Sauvages d'Amérique.

IV. Piquettes, Sucs sucrés, auxquels on ajoute de l'eau.

De raisins, petit vin.
De pommes, petit cidre.
De poires, poiré faible.
De baies de genièvre, peu usitée par elle-même.

V. Hydromel vineux, boisson des Polonais, espèce unique.

ORDRE SECOND.

Liqueurs spiritueuses distillées.

On en peut tirer de toutes les liqueurs précédentes; les plus usitées sont,

L'eau de vie des vins, ou ordinaire;
De cerises, *kirchwasser* des Allemands;
De canne à sucre, *taffia;*
De bière, eau de vie de grain;
De bière de riz, *rack;*
De baies de genièvre, esprit de genièvre; on le fait plus communément, en distillant de la bière sur du genièvre;
De pommes de terre, usitée en Allemagne.

ORDRE TROISIÈME.

Liqueurs sur-distillées.

De l'eau de vie commune, esprit de vin.
De l'eau de vie de bière, esprit de grain.
Du taffia, *rhum.*

ORDRE QUATRIÉME.

Eau de vie, ou esprit de vin aromatisé.
Sucré, liqueurs artificielles.

ORDRE CINQUIÈME.

Eau de vie avec fruits sucrés, aromates, etc. Fermentées de nouveau, *ratafias.*

SECTION SECONDE.

Nourritures animales.

CLASSE PREMIÈRE.

Nourritures tirées du lait.

ORDRE PREMIER.

GENRE UNIQUE.

Laits purs et récens.

De femme, séreux.
D'anesse, De jument, } sucré.
De chèvre, De brebis, De renne, } caséeux.
De vaches, butireux.

ORDRE SECOND.

Principes du lait séparés sans fermentation.

GENRES.

I.er Par le repos.

Lait écrémé, lait sans beurre.
Crème, beurre délayé d'un reste de lait.
Beurre, crème purifiée par agitation, peut-être avec absorption d'oxigène.

II. Par l'évaporation au bain marie. Franchipane, lait privé d'eau.

III. Par les acides. Fromage pur, tiré du lait écrémé.

Fromage pénétré de crême, fromage blanc.

Fromage léger, imbibé de crème et petit lait, *Caillé.*

Petit lait, plus ou moins limpide.

Sucre de lait, obtenu par évaporation et cristallisation du petit lait.

ORDRE TROISIÈME.

Matières laiteuses fermentées.

GENRES.

I.er Acides. Lait coagulé par lui-même.

Petit lait aigri.

Lait de beurre, gappe ou battue.

II. Spiritueuses. Lait de jument battu dans des outres, et livré à la fermentation ; *koumiss*, liqueur acide vineuse.

Produit de sa distillation.

III. Putréfiées. Fromage pur, peu usité.

Fromage qui se pourrit, lait qui s'aigrit, crème qui rancit; fromages divers du commerce, distingués par le degré de chacune de ces trois altérations.

IV. Rances. Beurre fort, tiré du petit lait après le fromage; le lavage doit le bonifier, comme les huiles rances; la fonte, en brûlant la partie muqueuse, détruit aussi le principe de la rancidité.

SECONDE CLASSE.

Alimens gélatineux.

Caractères, *Substance principale, soluble à l'eau, sur-tout chaude, s'acidifiant d'abord, et finissant par se putréfier.*

ORDRE PREMIER.

Gélatine incolore, transparente, insipide.

GENRES.

De tous les animaux.	I.er Cuirs. II. Membranes. III. Tendons. IV. Cartilages.

ORDRE SECOND.

Gélatine opaque, blanche, mêlée de terre, astringente, tirée par longue ébullition ou à la marmite de Papin.

GENRES.

Cornes de cerf. Os. Arêtes.	I.er Terre phosphate calcaire.
Coquilles.	II. Terre carbonate calcaire.

ORDRE TROISIÈME.

Gélatine savoureuse, mêlée de fibrine, colorée par un extrait, corps qui la fournit manducable en entier, chair de divers animaux.

GENRES.

I.er Quadrupèdes qui tettent, viandes de lait, fibre tendre, gelée citrine : l'état de domesticité n'a encore eu que peu d'influence.

Veau, assez compacte.
Agneau, Chevreau, } plus légers.
Pourceau, Marcassin, } glutineux.
Faon, délicat.
Anon, Petits chiens. } nourrriture des anciens Grecs, oubliée.

II. Quadrupèdes domestiques adultes, chair compacte, fibres longues, gelée brune.

Vaches et Bœufs, chair saine.
Chèvres et Boucs, peu estimés.
Brebis et Moutons, très-savoureux.
Truies et Cochons, chair lourde, bonne à saler.
Cheval, fibres longues, aliment de disette.
Renne, nourrit les Lapons de sa chair et de son lait.
Chiens, Chats, } alimens des Chinois.

On châtre les mâles de ce genre, pour prévenir l'odeur spermatique, ils engraissent mieux : on coupe la truie pour l'engraisser, la chair des femelles est la moins bonne.

III. Quadrupèdes sauvages ; chair plus dure, mais plus savoureuse, à raison de l'air de l'exercice et des alimens

Chevreuil, très-recherché.
Cerf, Daim, Buffle, } peu estimés.
Sanglier, chair dure et noire.
Lièvre, chair noire, tendre, à faisander.
Lapin sauvage, parfumé, chair blanche.

Lapin domestique, moins estimé.
Ecureuils, } chair blanche, peu estimée.
Chats sauvages, }
Rats d'eau.
Loutre.
Castor, sa queue a le goût du poisson.

IV. Volailles jeunes, chair blanche; vieilles, chair noire et dure; gelée blanche, ou gris-jaunâtre.

Poulets, poules, coqs, chapons, poulardes; la castration bonifie le mâle et la femelle.
Dindons.
Paon, chair dure.
Pintade.
Pigeon bizet ou fuyard, chair noire.
Pigeon de volière, plus gros et plus délicat.

V. Oiseaux sauvages, terrestres; chair noire, compacte, demandant une légère putréfaction, ce qu'on nomme faisander.

Grue, passée de mode.
Outarde, assez estimée.
Faisan, délicieux, sur-tout le sauvage.
Ramier, } approchant du pigeon.
Ramereau, }
Tourterelle, }
Gelinotte, } chair tendre, un peu noire, savoureuse.
Coqs de Bruyère, }
Cailles, }
Râles, }
Perdrix, rouge et grise, }
Bartavelle, }
Cul blanc, }
Merle, }
Grives, } chair noire; aromate, variée suivant la nourriture, on ne les vuide pas.
Mauviettes, }
Alouettes, }
Bécasses, }
Bécassines, }
Pluviers, }
Vanneaux, }

Ortolans, } délicats, très-gras.
Beque-figue, }
Pinçons.
Moineaux et autres petits oiseaux, peu estimés.

VI. Oiseaux amphibies, chair noire, compacte, onctueuse.

Oie, } sauvages, meilleurs que les domestiques.
Canard, }
Sarcelles, } chair très-noire, graisse fluide après la coction.
Poules d'eau, }
Macreuses, }

VII. Cétacés, chair moyenne entre la viande et le poisson.

Lamantin.
Marsouin, dauphin des anciens.

VIII. Poisson, chair blanche légère, gelée grisâtre.

Anguilles, } chair glutineuse.
Lamproies, }
Lottes, }
Barbeaux, œufs vénéneux.

D'eau douce.

Meunier, } peu estimés.
Vandoise, }
Goujon, } petits poissons à frire.
Loche, }
Truite grise et saumonée, délicate.
Ombres, à peler, estimées.
Perche, recherchée.
Brochet, loup des étangs, très-bon goût.
Carpes, assez bonnes.
Tanches, délicates, vivaces, sentant souvent la vase.
Brèmes, sujettes au ver solitaire; soupçonnées de le produire.
Tacon, petits saumons n'ayant pas vu la mer.
Saumons, chair ferme, délicate, nourrissante.

D'eau douce et de mer.

Eperlan, petit poisson, très-délicat.

Alose

Alose, tendre, estimée.
Esturgeon, chair visqueuse et laxative.
Thon, analogue au saumon.
Chats de mer, peu estimés, foie vénéneux. **De mer.**
Raie, à faisander.
Merluche,
Cabillaud, } poissons séchés et salés.
Morue,
Anchois, salés, petits poissons.
Sardines, fraiches et salées.
Harengs, frais, salés et fumés.
Maquereau, estimé.
Rouget, foie exquis.
Sole, exquise.
Rumb, moins estimé.
Turbot,
Muge, } analogues à la carpe.
Dorade,
Limande,
Merlan, } blancs et fermes.
Vive, excellente, piqûre dangereuse.
Torpille, délicate, vertu électrique lorsqu'elle est vivante.
Sèche, peu estimée, liqueur noire vénéneuse.

IX. Reptiles.

Leur chair est sudorifique et dépurante, sur-tout celle de la vipère ; on mange beaucoup de serpens en Egypte ; et dans quelques cantons de France, on les mange aussi sous le nom d'anguilles de buisson ; le peu d'usage qu'on en fait ailleurs, tient plus au préjugé qu'au goût ou à l'expérience.

X. Quadrupèdes ovipares.

Grenouilles, apéritives.
Tortues, pectorales, adoucissantes.

XI.
Coquillages, gelée gluante presque pure.

Escargot, insipide, pectoral, adoucissant.
Huitres vertes et blanches, } naturellement salés,
Arselles, } se mangent crus.
Moule, même goût, même apprêt, sujete à causer des érysipèles, peut-être parce qu'elle est alors malade.

XII.
Insectes, el air délicate, savoureuse, irritante, sudorifique.

Langouste, } grosses écrevisses de mer.
Homar, }
Crabes, peu estimés.
Sailles - coques, petites écrevisses de mer.
Ecrevisses d'eau douce, plus estimées.
Sauterelles, nourriture de quelques peuples nommés *Acridophages*, au rapport de *Diodore* de Sicile : ils les salaient pour s'en nourrir ensuite ; ces peuples ne vivaient pas au-delà de *quarante ans* ; il leur prenait alors une sorte de fièvre vermineuse mortelle ; leurs entrailles étaient rongées par des insectes ailés d'une espèce particulière.

Saint *Jean - Baptiste* vivait aussi de sauterelles, et les arabes en mangent encore, ainsi que le rapporte M.r *Asselquist*, dans son voyage de Palestine ; mais ils les mangent fraîches, et n'en font pas leur unique nourriture ; ce qui, sans doute, les exempte de la maladie dont parle *Diodore*.

CLASSE TROISIÈME.

NOURRITURE ALBUMINEUSE.

Caractères, *Substance durcissant par la cuisson à l'eau.*

ORDRE PREMIER.

Albumine fluide.

GENRES.

Ier. Lymphe, huile animale, soude et autres sels.

Œufs.

D'Oiseaux. { de poules, plus usités. / de dindes. / d'oies, très-gros. / de canards. }

De poisson, ils n'ont que le jaune; ceux du barbeau sont un poison purgatif.

De tortue, estimés dans le pays.

D'écrevisses, abondans, bons à manger, n'ayant que le jaune.

L'Œuf corrompu ou couvé, ainsi que toute matière putride, produit un *Colera-morbus* très-vif, mais qui se guérit par lui-même, à l'aide de l'eau de poulet en boisson et en lavement : peut-être les œufs de barbeaux ne sont-ils nuisibles, que par leur prompte corruption; une boisson acidule, anti-septique doit achever la cure.

II. Lymphe, fibre, gelée, resine, fluide rouge, sang des animaux, dur à digérer.

Boudins, sang de cochon, dur, graisseux.

Sang d'agneau, } moins compacte.
Sang de chevreau, }

Sang de volaille, encore plus délicat.

ORDRE SECOND.

Albumine demi-concrète.

GENRES.

Ier. Presque pure, blanche, cerveau et moelle épinière.

De mouton, ferme.
De veau, } très-friable.
D'agneau,
De chevrau,
De lièvre, } secs.
D'oiseaux,
De poissons, pénétrée d'huile.

II. Foies et rates, très-secs.

Foies des quadrupèdes, } compactes.
Rates des quadrupèdes,
Foies d'oiseaux, plus tendres.
Foies de poissons, pénétrés d'huile. Celui du Chat marin et de quelques autres poissons, causent des érysipèles assez graves, avec assoupissement, qu'on doit traiter par les évacuants et les boissons acidules.

III. Viscères glanduleux, lymphe concrète et fibre musculaire.

Testicules, ceux des quadrupèdes ont une odeur rebutante.
Reins, fibreux.
Mamelles, très-tendres.
Langue, très-charnue.
Ris, *Thimus* des jeunes animaux, peu différent de la texture du cerveau.
Poumons, lymphe peu abondante, gelée pectorale.
Cœur, muscle creux, pénétré de lymphe.

CLASSE QUATRIÈME.

ALIMENS GRAISSEUX.

Caractères, *Huiles concrètes, rancidité facile, donnant dans la distillation de l'acide sébacique.*

ORDRE PREMIER.

Graisse dans ses célules, aliment indigeste.

GENRES.

Ier. Tissus inter-musculeux, graisse des animaux non fondue, membranes, adipeuses sous-cutanées.

De cochon salé, lard.
De mouton, concrète.
De bœuf, plus molle.
De poisson, très-molle.
De lamantin, ressemble au lard.

II. Viscères adipo-membraneux.

Estomac et intestin de bœuf et mouton, tripes.
Mésentère de veau avec ses glandes, fraise.
Intestins salés, de cochon, andouille.

III. Moelles tirées des os creux ou des célules épiploiques.

De bœuf, très-légère.
De veau, plus compacte.
De volaille, assez douce.
De mouton, sentant le suif.

ORDRE SECOND.

Graisse fondue.

GENRES.

Ier. Suif, indigeste, concret, saveur désagérable.

De mouton, De chèvre,	très-blanc et compacte.
De bœuf, De veau,	Moins dur.

II. Graisse douce, condiment, assaisonnement et friture.

De porc, sain-doux.
D'oies, très-suave.
De volaille, approchante.
D'autre viande, moins délicate.

III.

Espèce unique, huile de poisson, boisson des Esquimaux, graisse fondue, restant fluide.
La friture, sorte de coction à la graisse, à l'huile ou au beurre, présente des alimens huileux, un peu âcres, variés suivant la nature du corps frit.

Je termine ici ce tableau, dans lequel il sera aisé d'encadrer les substances que l'oubli, le peu d'usage qu'on en fait parmi nous, ou l'ignorance m'ont fait omettre ; il ne faut pour cela que se rappeler les principes donnés ailleurs. Je n'ai classé que les alimens simples, les composés ne pourraient l'être que par un cuisinier habile, et l'invention y ajouterait sans cesse.

Je joins ici un avis des plus importans : c'est que tous nos alimens venant de corps sujets à des maladies, il faut choisir pour notre usage, des individus sains, et éviter sur-tout les parties malades. Il n'est pas douteux que la chair des animaux enragés, a communiqué la rage à ceux qui s'en sont nourris. Nous avons vu le danger des altérations maladives des végétaux ; ce ne sera qu'à force de temps, d'observations et de malheureux hazards, que l'homme apprendra quelles maladies lui peuvent être communiquées par cette voie, et dans quel cas il peut impunément se saisir des restes de la maladie ; mais quand il serait vrai que la digestion dé-

truit certains virus morbifiques, comme elle détruit le venin de la vipère, et que la cuisson en volatilise d'autres, comme il arrive au principe délétère du manioc; qui osera assurer que les parties malades fournissent une nourriture bien saine, hors les cas de certaines fermentations, que nous sommes parvenus à maîtriser: nous évitons les alimens qui ont subi une dégénération spontanée; que sera ce donc, lorsqu'un principe maladif les aura altérés, malgré les efforts de la vie? combien doit-être suspecte cette impression délétère, à laquelle la nature n'a pu résister.

CHAPITRE III.

Des Excrétions.

L'HOMME se décompose par les excrétions, et se répare par la nutrition. Une juste proportion entre ces deux actes le maintient en parfaite santé. Le défaut de nutrition cause l'épuisement et l'âcreté des humeurs; son excès cause la pléthore et la sabure de l'estomac; les excrétions trop abondantes épuisent les corps et annulent les effets de la nutrition; les excrétions diminuées ou supprimées, remplissent le corps de sucs abondants et dégénérés. L'excrétion dispose à la nutrition, la nutrition excite l'excrétion; les excrétions ne sont point arbitrairès, la volonté ne les excite point, elle en peut retarder quelques-unes, mais la douleur qui nous avertit du danger, surmonte

bientôt les plus fermes résolutions. Les excrétions indispensables dans tous les états de la vie, se réduisent aux matières muqueuses, séreuses, huileuses et fécales. Ces excrétions sont ou excrémentielles, c'est-à-dire que la matière qui les forme ne remplit aucun usage avant son issue, ou recrémentielle, c'est-à-dire que la surabondance de leur matière est seule susceptible d'évacuation, et que la lésion de quelques fonctions importantes suit immédiatement de l'excès de ces excrétions.

De la division anatomique des excrétions, il résulte qu'elles sont cutanées, pulmonnaires, nasales, alvines, et urinaires : cette division nous paraît la plus commode.

Excrétions cutanées.

LA peau de tout le corps en est l'organe; elles sont sensibles ou insensibles; les excrétions cutanées, sensibles, sont toutes formées par une matière onctueuse, odorante, recrémentielle qui sert à entretenir la souplesse de la peau, elle abonde et se distingue par une odeur particulière aux aisselles, aux aines, au cuir chevelu. Si la secrétion de cette matière manque, la peau devient rude, écailleuse, les cheveux tombent; si cette secrétion est trop abondante, il en résulte une malpropreté dégoûtante et fétide; l'application des corps huileux supplée au premier défaut; l'eau et les linges remédient au second; les sueurs abondantes onctueuses, habituelles, locales, sont des excrétions maladives qu'il est dangereux de guérir.

La peau repliée dans l'oreille est munie de

glandes qui séparent une sorte de cire jaune, amère, inflammable, qui écarte les insectes, lubrifie l'oreille interne, rend la membrane du tympan plus propre à communiquer les vibrations sonores ; il paraît que cette humeur peut se détruire par l'insensible transpiration ; car sans parler des animaux, combien de gens n'ont jamais songé à se nettoyer les oreilles ; on l'a vue devenir très-abondante, s'épaissir, obstruer le conduit auditif, et causer la surdité ; ce cas est absolument maladif, on peut le prévenir par l'usage fréquent du cure-oreille.

L'excrétion cutanée insensible est la plus abondante de toutes ; lorsqu'elle devient sensible, on l'a nomme sueur. La sueur est toujours une excrétion forcée, par une chaleur extrême, un mouvement excessif, une direction maladive critique ou symptomatique, locale ou générale, elle est purement séreuse, et ne saurait suppléer à la transpiration qui est l'évacuation de l'acide carbonique produit de la respiration cutanée ; les règles hygiastiques pour la transpiration doivent s'appliquer à la sueur, en observant que la suppression de la sueur est plus dangereuse, son excès plus nuisible ; qu'il faut souvent la prévenir, rarement l'exciter, presque jamais la guérir.

Excrétions pulmonaires.

Il en est une peu naturelle mais fréquente, c'est celle qui se fait à l'aide de la toux, celle-là est sensible ; il en est une plus importante, insensible, si ce n'est par une va-

peur légère dans les temps froids ; elle est composée du résidu de la respiration dont nous avons parlé ailleurs, et de la sérosité du sang réduite en vapeur, et entraînée par l'air qui revient du poumon lors de l'expiration ; cette matière jointe à la transpiration insensible cutanée, forme les cinq huitièmes de la masse des alimens et de la boisson prise en un jour, d'après *Santorius et Gorter* ; mais ils auraient porté leur calcul plus haut, s'ils avaient fait attention à l'humidité atmosphérique que le corps absorbe si souvent, et s'ils avaient su que l'air lui-même vient se joindre tant au sang qui reste qu'aux fluides exhalés ; ils auraient renoncé à résoudre un tel problême. La transpiration pulmonaire fait environ le dixième de cette excrétion, le reste sort par les pores de la peau ; la transpiration insensible seule est ordinairement plus abondante que toutes les excrétions sensibles réunies ; elle est toujours dans une proportion inverse avec ces dernières ; l'air et les alimens influent singulièrement sur cette évacuation ; un air pur et sec l'entretient dans un juste équilibre ; un air froid la diminue ; un air humide la supprime ; rien ne nuit plus à cette évacuation que les promptes variations de l'air. Les alimens liquides, chauds, aromatiques, poussent à la peau ; les alimens solides, froids, indigestes, muqueux produisent l'effet contraire. La transpiration supprimée produit les rhumatismes, les catarres, les inflammations locales ; retenue d'une manière plus lente, elle donne naissance aux diverses cachexies ; si les solides sont lâches, et la nutrition dé-

pravée, à la pléthore, dans le cas contraire; la transpiration trop abondante dessèche la fibre, rend les fluides âcres et trop épais : de là les maladies spasmodiques, bilieuses, mélancoliques, consomptives.

Rien ne nuit plus à la liberté de la transpiration que la matière onctueuse retenue et desséchée sur la peau ; de là, la nécessité des vêtemens propres, souvent renouvelés, capables de déterger par une sorte de friction continuelle tout ce que la peau a d'onctueux; de là, l'utilité des vêtemens de laine fine chez ceux qui transpirant peu, ont besoin d'une friction habituelle plus active ; les vêtemens d'ailleurs sont un intermédiaire entre l'athmosphère et nos corps, à l'aide duquel nous modifions sa température, nous évitons son humidité, nous bravons son inconstance. Les vêtemens augmentent ou diminuent la chaleur habituelle de l'extérieur du corps, et par là même la transpiration, à raison de leur nombre, de leur épaisseur, de leur matière, et de leur couleur; la laine, le coton, la soie, le fil : voici l'ordre des matières pour les degrés de chaleur: les vêtemens noirs et ceux qui en approchent sont plus chauds, parce qu'ils absorbent tous les rayons du soleil; les étoffes blanches les réfléchissant, produisent un effet contraire; un chapeau blanc prévient les coups de soleil, et la blancheur de la neige occasionne souvent ces fâcheux accidens dans la saison la plus froide; il est dangereux de varier trop vîte et trop souvent la force de ses habits; on court moins de risque à être trop vêtu, qu'à ne l'être

pas assez ; heureux ceux qui sont habitués dès le bas âge, au moins de vêtemens possible : endurcis aux variations de l'air, ils ont moins d'incommodités à craindre, moins de précautions à prendre, des jouissances plus paisibles, et une santé plus robuste.

On peut considérer comme un vêtement bien mal sain, ce vernis dont s'incrustent certains peuples sauvages, qui empêche toute transpiration cutanée ; sans doute que la nature y supplée par d'autres excrétions; ce qui prouve jusqu'à quel point elle peut se plier à nos habitudes fantasques.

Les anciens connaissant toute l'importance de l'organe de la peau, introduisirent l'usage habituel des bains; cet usage s'est perdu par le laps du temps, sur-tout dans les zones tempérées, où il paraît moins nécessaire; on nomme bain le séjour entier ou partiel du corps dans l'eau, à diverses températures ; on les divise en bains froids, tièdes et chauds, dont le dernier degré est l'étuve ou bain de vapeur.

L'effet général du bain est une pression plus forte que celle de l'air ; de là, une condensation momentanée des fluides, et une concentration des forces à l'intérieur ; cet effet est en proportion directe de la froideur de l'eau ; un autre effet général du bain est l'absorption d'une plus ou moins grande quantité d'eau par les pores de la peau, proportionnée à la durée du bain ; ces effets ont lieu dans le bain même, ainsi que le dépouillement de toutes matières onctueuses, que le mouvement de l'eau ou les frictions qu'on y pratique, contribuent à compléter.

Au sortir du bain, les forces se reportent à la circonférence, la transpiration augmente, les humeurs se portent aux parties qui ont été exposées au bain; ces effets sont toujours proportionnés à sa chaleur. Les anciens modéraient ces effets en s'obstruant les pores cutanés au sortir du bain, par le moyen des huiles, de la poussière; cette méthode augmentait leur embonpoint, et formait la carrière robuste des athlètes, qui leur devenait souvent pernicieuse, et l'aurait été encore plus sans les exercices violens auxquels ils se livraient.

La longue et fréquente application de l'eau relâche les solides, l'eau tiède est la plus propre à cet effet; l'eau très-froide agit en sens contraire, parce que son application ne peut être que momentanée, et que son effet est dû au froid et non à l'eau elle-même. Le bain froid accumule le sang vers les parties qui ne sont pas baignées; ainsi, comme on n'y peut pas tenir la tête, il est nécessaire, ou de plonger d'abord cette partie dans l'eau, ou du moins de l'arroser à plusieurs reprises, si l'on veut éviter de hémorragies, des maux de tête et peut-être l'apopléxie.

Excrétions nazales.

ELLES sont muqueuses, recrémentielles, formées d'une liqueur d'abord transparente, liquide, âcre, chargée de soude pure, de muriate de soude, de phosphate de chaux et de soude; cette matière se sépare des yeux par la glande lacrymale, après avoir lubrifié le globe de l'œil, elle se rend par les points la-

crymaux dans le sac nasal, d'où elle passe par les narines : les larmes trop abondantes découlent sur les joues, cela arrive par l'impression du froid, des corps irritans, à la suite des fortes émotions de l'ame ; enfin, par l'obstruction maladive du sac et des points lacrymaux. L'humeur lacrymale épaissie sur les paupières forme la chassie ; une humeur analogue est filtrée par tous les points glanduleux de la membrane qui tapisse les divers sinus, les fosses nasales, la trachée-artère, les bronches ; cette humeur s'épaissit par le contact de l'air, et forme le mucus, appelé morve, dans le nez ; pituite, dans la gorge, le poumon et le canal alimentaire ; c'est elle qui s'évacue par la toux, mais plus abondamment par les narines ; quelquefois elle prend la route de l'arrière bouche ; cette humeur devient plus abondante par l'application des corps irritants, tels que le tabac ; leur abus dessèche les organes de l'odorat et émousse leur sensibilité ; le froid de l'athmosphère, sur-tout s'il vient subitement après la chaleur, produit un changement de cette secrétion ; d'abord elle augmente, la matière plus tenue et plus âcre découle des narines, y produit un gonflement par irritation, et une inflammation légère : le tout se termine par une abondante excrétion muqueuse. L'histoire du catarre nasal, et celle de toutes les affections catarrales, depuis le corysa jusqu'à la dissenterie, l'humeur morbifique, les causes déterminantes, les symptômes, la cure tout est semblable ; le pronostic seul varie à raison des parties affectées.

Excrétions alvines.

C'EST la plus composée de toutes; elle donne issue aux sucs salivaires, œsophagiens, gastriques, pancréatiques, bilieux, au mucus qui tapisse tout le canal alimentaire, aux alimens non digérés, soit qu'ils aient été indigestes par eux-mêmes, ou qu'ils le soient devenus par un vice des organes digestifs; il n'y a dans cet amas que le marc des alimens, qui ne soit pas recrémentiel.

La salive se sépare dans la bouche qu'elle tient humectée; elle n'est évacuée par cette issue, que d'une manière morbifique, par l'effet des remèdes, ou par une mauvaise habitude; rien de plus pernicieux aux organes digestifs que l'évacuation forcée de cette humeur, dont la destination est de suivre les alimens dans l'estomac, de les pénétrer, et de commencer leur assimilation; de là, les mauvaises digestions dans les crachoteurs, ceux qui ont des fistules salivaires, ceux qui ont pris trop de mercure; la salive est composée d'eau, de mucus léger, d'un sel ammoniacal; elle est mousseuse et imprégnée d'air; les sucs œsophagiens et pancréatiques, semblent partager sa nature et ses fonctions.

Le suc gastrique est encore peu connu, il paraît séreux et salin; il est très - anti-septique, et dissout tous les alimens: on ne connaît point assez ce que peut sur l'économie animale son excès ou son défaut, qu'elles en sont les causes, les signes et les remèdes.

La bile est l'humeur mieux connue du corps hu-

main, elle contient un savon formé par la soude, et une huile ou plutôt une cire approchante du blanc de baleine, presque résineuse; elle contient en outre de l'albumine, du fer, du muriate de soude; elle se filtre dans le foie, se concentre dans la vésicule du fiel; elle donne au chile la première teinte d'animalité, excite les instestins à l'expulsion des matières fécales; colore ces matières, et en forme la majeure partie : on ne sait pas encore si la rate fournit quelque excrétion.

Enfin, les fluides élastiques contenus dans le canal alimentaire, et qui paraissent beaucoup contribuer à la digestion, forment une des principales excrétions alvines; leur sortie par le haut est tout aussi peu naturelle que le vomissement, l'expectoration ou la sueur; ces fluides sont l'oxigène, le nitrogène, l'acide carbonique et l'hydrogène tant pur que sulfuré; les uns ne sont que l'air avalé avec les alimens, les autres résultent de leur décomposition; (*voyez le mémoire de M.* Hallé, *annalles de chimie française*, *novembre* 1791.)

Le reste de tous ces fluides, après chaque digestion se mêle au marc des alimens; il en résulte dans l'état sain une matière molle, jaunâtre, fétide, moulée, qui sort pour l'ordinaire une fois par jour. Le besoin de cette excrétion s'annonce par un sentiment de douleur gravative au fondement, et même dans toute la région du sacrum; si on néglige de se rendre à cet indice, il résulte des gonflemens du bas ventre, des coliques, l'étouppement de la tête, des hémorragies; la matière se durcit; sa sor-

tie

tie devient pénible ; elle répand des exhalaisons putrides, qui peuvent infecter la masse du sang, et causer des maladies mortelles ; enfin, de cette résistance souvent répétée, il peut résulter une constipation habituelle, et je ne doute pas que cette incommodité ne tienne souvent à cette cause, dans les personnes très-occupées ; le grand *Bacon* était si persuadé de cette influence de l'habitude sur les excrétions alvines, qu'il conseille aux gens constipés de se présenter à la selle, même sans besoin, une ou deux fois par jour.

Les alimens, selon qu'ils sont plus ou moins abondans, chargés de marc indigeste, selon qu'ils sont astringens ou laxatifs, solides ou fluides, influent sur la fréquence et les qualités de l'excrétion alvine.

Cette excrétion suit les influences de l'air, et est toujours en raison inverse de la transpiration, comme l'a reconnu *Hyppocrate*.

Enfin, de la fréquence de l'excrétion alvine, on peut déduire la promptitude de la digestion; *Cheyne* a remarqué que les corps indigestes sortaient, par cette voie, au bout de trois fois vingt-quatre heures, chez ceux qui vont à la selle une fois le jour, et du double chez ceux qui y vont de deux jours l'un; il est aisé de conclure que les premiers ne doivent pas manger aussi fréquemment ; que leurs digestions sont plus lentes, plus pénibles, mais qu'elles sont aussi plus parfaites, et fournissent plus de suc nourricier. Ces expériences ont été faites sur des infirmes; deux jours au moins suffiraient pour le même objet, à des corps robustes ; ce n'est

pas sans doute cette digestion ultérieure, mais seulement celle qui se fait dans l'estomac, que les auteurs recommandent de ne pas troubler par de nouveaux alimens, et dont le complément s'annonce par le retour de l'appétit.

Excrétions urinaires.

On a nommé l'urine, le lescif du sang; il paraît que c'est le produit de la plus grande altération que puisse éprouver ce fluide; mais cela ne doit s'entendre que de l'urine du sang, qu'il ne faut pas confondre avec l'urine de la boisson; celle-ci au contraire paraît n'avoir reçu aucune altération; elle passe immédiatement après des boissons abondantes ou diurétiques; elle en retient l'odeur, la saveur, la couleur même; il paraît qu'elle passe immédiatement des intestins dans la vessie par le tissu célulaire; l'urine dans l'état sain est d'ordinaire un mélange de celle du sang et de celle de la boisson; elle doit-être limpide, d'une couleur citrine, d'une saveur salée et amère; son analyse fournit une matière très-chargée de nitrogène, que le C. *Fourcroi* nomme *urée* (*voyez les annales de chimie, vendémiaire et brumaire an VIII*): cette matière colore plus ou moins l'urine, selon son abondance; les acides phosphorique, urique, benzoïque, existent à nud dans l'urine; le premier de ces acides y existe saturé par la chaux, la soude, l'ammoniac, la magnésie; il y a aussi des muriates de soude et d'ammoniac, de l'albumine et de la gélatine; tous ces principes sont noyés dans plus ou moins d'eau,

selon que l'urine est plus ou moins abondante ; la digestion plus ou moins parfaite ou plus ou moins avancée ; l'urine est toujours en proportion inverse de la transpiration cutanée ; ces deux excrétions se suppléent parfaitement l'une à l'autre : ceci ne doit pourtant pas s'entendre des principes fixes et salins de l'urine, qui ne prennent jamais la voie des pores cutanés, du moins dans l'état sain.

L'urine, sur-tout celle du sang, est éminemment putrescible ; on peut dire déjà putride, puisqu'elle contient déjà de l'ammoniac.

Cette excrétion est par cela même une de celles dont la rétention est la plus dangereuse ; on a vu les exhalaisons putrides que fournit l'urine retenue, agacer les nerfs, au point de causer de délires, des fièvres malignes ; on a vu l'urine refluer dans l'estomac, et sortir par le vomissement. J'ai vu dans un pareil cas un délire avec fièvre et une sueur vraîment urineuse par son odeur et son âcreté ; cette sueur était bornée à la tête ; l'urine s'épaississant par son séjour, ses sels et sur-tout l'acide urique, et le phosphate calcaire, se cristallisent, et forment des calculs dans les reins et la vessie ; ce n'est que par un concours singulier de circonstances qu'il s'y rencontre de l'oxalate calcaire, de l'urate ammoniacal, de la silice, (*voyez les annales chimiques*). Les fluides ne sont pas les seuls affectés ; la vessie distendue, comprime le rectum, et cause la constipation ; les uretères sont dans le même état ; les vaisseaux comprimés font refluer le sang au cerveau ; tous les nerfs du corps sont aga-

cés par sympathie avec ceux des organes urinaires; enfin, à force de distention, la vessie perd son ressort, et la sortie de l'urine devient impossible sans la sonde, ou le sphincter seul se paralyse, et il en résulte une incontinence d'urine.

Ne mictum retine nec comprime fortiter anum, dit l'école de Salerne, ce qu'un de ses traducteurs a ainsi généralisé fort à propos :

Quand vous sentez que la nature
Veut vous débarraser d'une matière impure,
Écoutez ses conseils; secondez ses efforts;
Loin de vous retenir, vîte de cette ordure,
Le plutôt qu'il se peut, délivrez votre corps.

C'est par une extension de ce principe, que l'empereur *Claude* avait, par un édit, défendu de regarder comme malhonnête celui qui lâcherait un vent en compagnie; c'est encore la raison qui a introduit en Espagne, la tolérance des rots même à table (*voyez*, *sur le danger des vents retenus*, Combalusier, Pneumato pathologia); l'urine est toute excrémentielle.

CHAPITRE IV.

Du mouvement.

UN corps dont toutes les parties sont dans un flux perpétuel d'expulsion et de réapposition, ne peut-être maintenu dans son entier, que par une chaîne rapide de mouvemens opposés ; nous avons vu le poumon pomper l'air et l'expulser tour à tour ; le cœur est sans cesse occupé à pousser le sang, des veines au poumon, du poumon aux artères ; d'autres organes font aussi circuler d'autres fluides ; ce sont là des mouvemens communs à tout ce qui vit, leur cessation est la mort ; leur interruption y touche de bien près. Le corps animal, et notamment le le corps humain, qui n'est que l'instrument de l'être intelligent qui l'anime, a reçu de la nature un autre ordre de mouvemens soumis à la volonté de l'ame, et ce sont ces mouvemens seuls que l'Hygiène peut soumettre à ses règles ; on ne peut pas néammoins tracer entre ces deux ordres de mouvemens une démarcation bien précise ; il n'est personne qui ne puisse arrêter sa respiration durant quelques instans ; *Galien* parle d'un esclave, qui après une correction qui lui parut vive et injuste, se coucha par terre, arrêta volontairement sa respiration et mourut. Le Colonel *Townchend* arrêtait à volonté les battemens de son cœur : plusieurs ont eu la constance de se laisser mourir de faim ; d'autres ont suspendu toutes leurs excrétions jusqu'à mettre leur vie en pé-

til ; il n'est d'ailleurs aucun mouvement volontaire, qui ne puisse à la longue devenir habituel, et se répéter ensuite machinalement, et même malgré nous ; il ne serait donc pas impossible que l'habitude , la crainte de la douleur et de la mort, fussent les seules causes qui rendent les mouvemens vitaux, automatiques et indépendans de la volonté ; mais ce qui nous importe le plus de connaître, c'est l'influence des mouvemens arbitraires, sur ceux d'un ordre plus essentiel , et les règles que l'Hygiène peut fonder sur ce principe.

Le mouvement arbitraire dirigé d'après les préceptes hygiastiques, se nomme exercice ; il y en a de plusieurs sortes : on peut les diviser en actifs et en passifs ; dans les premiers, le corps ou quelqu'une de ses parties agit de son propre mouvement ; dans les seconds , le corps est porté par un autre, et n'a qu'un mouvement secondaire. Les exercices actifs sont plus naturels, plus généraux, plus utiles aux gens sains et robutes, mais ils fatiguent plutôt ; les exercices passifs s'accomodent mieux aux tempéramens faibles ; on les supporte plus long-temps ; les uns et les autres ne sont salutaires, que pris à porpos , et dans une juste extension, dont le terme doit être un léger sentiment de fatigue ; l'effet général de l'exercice est une dérivation des forces à la circonférence , une augmentation d'activité dans les organes de la respiration, de la circulation, de la transpiration, qui souvent dégénère en sueur : dans ce temps, au contraire, les fonctions digestives sont suspendues, les forces manquent aux organes intérieurs ;

de là, le principe d'éloigner tout exercice violent du temps de la digestion : il en est d'assez doux pour ne pas la déranger dans les gens sains, mais l'on ne peut sans préjugé admettre l'utilité de l'exercice pour aider la digestion ; l'exercice aide à la décomposition du corps, mais l'assimilation et la distribution des sucs alimentaires, veulent un repos absolu des organes extérieurs. L'exercice trop répété diminue la souplesse des solides et leur force tonique ; il les rend maigres et desséchés ; il hâte la vieillesse et appauvrit les humeurs en les privant de leur sérosité ; l'exercice forcé, c'est-à-dire trop violent, ou trop long-temps soutenu, produit des maladies très-aigues et souvent mortelles, spasmodiques, inflammatoires, bilieuses, putrides ; il met le désordre dans les mouvemens vitaux, et diminue la cohésion des parties constituantes du corps. *Kerkringius* a vu le foie d'un cheval, mort après une course forcée, se putréfier dans quelques heures.

DES EXERCICES ACTIFS.

Je les diviserai, d'après la partie qui est principalement mise en jeu, en cruraux, brachiaux, pulmonaires, et cérébraux.

Exercices Cruraux.

Ce sont, la marche, la course et la danse : la marche ou promenade est un exercice doux qui convient à tous les âges, à tous les tempéramens, et ne peut-être interdit qu'aux malades alités ; elle exerce les extré-

mités inférieures, qui en exécutent le jeu principal; elle exerce tout le corps par une douce commotion, le poumon, par un changement d'air continuel, les sens de la vue et de l'ouie, par une scène variée d'objets et de sons, l'esprit même, par les charmes de la conversation qui la suit d'ordinaire. La promenade la plus agréable et la plus salutaire, est celle qui se fait en compagnie, à pas lents, dans la campagne, par un temps serein, un peu frais; elle peut-être placée immédiatement après le repas, sans nuire à la digestion; les gens robustes trouveront un exercice plus actif, plus proportionné à leurs forces et à leurs besoins, dans la chasse et la pêche; cette dernière demande plus de précaution; l'appas d'une prise a souvent engagé des pêcheurs passionnés à confier à l'eau leurs corps couverts de sueurs, et fatigués par la course; de là, les pleurésies, rhumastismes, et autres maladies contractées à la pêche; les courses botaniques et minéralogiques, exercent à la fois l'esprit et le corps; on ne saurait trop en inspirer le goût aux jeunes gens. Des naturalistes avancés en âge, s'y livrent avec passion; en est-il une plus innocente et plus utile au genre humain?

La course si négligée de nos jours, livrée au seul instinct des jeunes individus qui en sentent le besoin, fut chez les Grecs soumise aux règles de la gymnastique, et l'on voit encore dans plusieurs fêtes de village, sur-tout des départemens méridionaux, un reste de ces institutions salutaires. La course exerce tous les muscles des extrémités inférieures; elle donne

des vives secousses aux viscères du bas ventre et de la poitrine ; elle ouvre les pores de la peau, augmente la chaleur, rend le corps agile, souple et robuste.

La danse, le premier plaisir des hommes en société, réunit aux effets de la course plus de régularité dans les mouvemens, des alternatives de repos, le charme de l'ouïe, celui de la vue ; c'est le signe de joie chez tous les peuples, le prélude de l'amour et celui des combats ; elle donne au corps la grâce et l'agilité ; elle a trop d'attraits pour avoir besoin d'être recommandée ; il est plus à propos d'y recommander la prudence et la modération.

Exercices brachiaux.

Plus sensibles que robustes, nous ne connaissons plus que de nom, le disque, le pugilat, la lutte, le penthalte et tous les exercices chéris des anciens, malgré les contusions et les gourmades qui en étaient le fruit inévitable ; nous avons oublié jusqu'aux tournois de nos anciens Preux ; il ne nous reste plus, pour exercer nos bras, que le maniement des armes, les arts et métiers, quelques jeux et la natation ; ce serait encore assez si nous en faisions un usage plus fréquent et plus régulier.

Tous ces exercices portent principalement sur les bras et les muscles extérieurs de la poitrine ; j'ai vu le jeu du violon trop soutenu, fatiguer des poitrines faibles, et le tricotage fatiguer les seins malades de quelques femmes ;

jai vu un menuisier poitrinaire obligé de changer de métier et se mieux porter après.

L'exercice du fusil et du canon peut être considéré comme une promenade accélérée, dans laquelle les bras et les jambes sont tour à tour mis en jeu; celui du fleuret est plus violent; il donne à la partie qu'il met en jeu, plus de force et de grosseur; c'est ordinairement le bras droit: ne serait-il pas plus utile d'exercer alternativement les deux mains à tous les travaux et à tous les exercices? je laisse aux moralistes à décider de l'influence de l'exercice du fleuret, sur la fréquence des duels.

Les arts et métiers exercent plus ou moins les bras; dans l'ordre suivant, les travaux agricoles, la boulangerie, la charpente, la sculpture, les métiers à étoffes, le jeu des instrumens à touche et à cordes, l'écriture, la peinture, le tricotage et le travaux à l'aiguille: nous reviendrons là-dessus dans l'Hygiène particulière.

Parmi les jeux qui exercent les bras, le plus violent est celui de la paume; on peut l'assimiler à celui du fleuret; le balon en est un diminutif; le volant est encore assez fort, pour exercer suffisamment le beau sexe, et lui donne occasion de déployer beaucoup de grâces.

Le plus doux de tous ces jeux est celui du billard; c'est une alternative de promenade, de repos, de conversation; il a l'avantage de rendre la main adroite et le coup d'œuil juste; ces avantages le rendent peut-être trop attrayant pour les joueurs de profession; le mail des

Languedociens réunit aux avantages précédens, un exercice plus actif et aussi bien partagé.

De tous les exercices brachiaux, le plus important est la natation ; son habitude met l'homme en état de braver bien des dangers, et de se rendre fort utile ; au physique, la natation joint aux effets du bain, ceux d'un exercice modéré de tout le corps ; la peau est mieux nettoyée, les pores plus ouverts, les fibres moins affaiblies par le bain ; la natation convient aux mêmes personnes, et dans les mêmes circonstances que le bain ; il serait à souhaiter qu'elle fut praticable dans les bains domestiques : on doit la suppléer par des frictions.

Exercices pulmonaires.

La nature industrieuse et simple tire parti des choses en apparence les plus inutiles ; l'air qui se trouve rejeté par les organes de la respiration, vient mettre en jeu ceux de la voix et de la parole ; et selon que l'action de ces organes est plus ou moins précipitée, le poumon s'exerce par des expirations plus ou moins fréquentes ; les contractions du diaphragme sont plus ou moins fortes, ainsi la conversation, la lecture à haute voix, la déclamation, le chant, le jeu des intrumens à vent, sont autant d'exercices particuliers à la poitrine et au gosier, dont les excès ont été souvent suivis de maux de gorge, de crachemens de sang, d'inflammation de poumon ; pris modérément, ils fortifient les organes de la respiration, et les mettent en état de se dégorger de toute matière visqueuse.

La conversation, à raison de ses alternatives de repos, est le plus doux de tous les exercices pulmonaires ; elle doit, pour être salutaire, être modérément animée, et se faire à voix moyenne ; j'ai souvent observé qu'une conversation soutenue à voix basse, fatigue plus dans un temps donné, que celle qui se fait à une voix même un peu au-dessus de la moyenne ; il se fait dans les cordes vocales un jeu incomplet qui n'est pas naturel.

La lecture à haute voix est une conversation non interrompue, qui exerce beaucoup le poumon, et le fatigue bien vîte, lorsqu'il est faible.

La déclamation exigeant des gestes, des repos, des éclats de voix forcés, le jeu simulé des passions, des sanglots, des pleurs, qui n'ont rien de naturel, doit être regardée comme un exercice des plus violens.

Le chant, par les modulations qu'il exige dans les organes de la voix, exerce autant le gosier que le poumon ; il récrée l'esprit, il flatte l'oreille ; celui qui s'approche le plus du ton ordinaire de l'organe, est pour chacun le moins fatigant.

Les instrumens à vent, parmi lesquels je rangerai le chalumeau des naturalistes, demandent de la part du poumon, un jeu si fort et si continu, que l'on voit le sang monter au visage, par la compression exercée sur les vaisseaux : le diaphragme, et par contre coup l'estomac, sont si vivement secoués, que la digestion en est troublée : cet exercice doit-être pris avec prudence, éloigné du repas, et interdit aux poitrines faibles.

Exercice cérébraux.

JE rangerai sous cet article tout ce qui exigeant une attention plus ou moins soutenue, met en jeu l'organe principal de la pensée; je conviendrai sans peine que la plupart de ces occupations sont plus nuisibles que salutaires; que les acquisitions de l'esprit se font au dépens du corps; que l'état de réflexion est un état contre nature; mais que deviendra l'espèce humaine sans les sciences et les arts? que deviendront les individus qui les cultivent, si on les réduit aux jouissances physiques? que chacun préfère à son gré la vie végétative ou la vie intellectuelle, attachons nous à les concilier autant qu'il se pourra; rendons grâce aux savans qui se sont occupés de cette question, sur laquelle nous aurons occasion de revenir.

La conversation vient encore figurer ici comme le plus doux, le plus naturel et le plus général des exercices de l'esprit; elle est de tous les temps, de toutes les heures, de tous les âges; il est des conversations passionnées, il en est de savantes; il en est de frivoles; l'esprit se délasse en passant d'un objet à l'autre; la lecture n'est qu'une conversation avec les morts ou les absents; elle a les mêmes variétés; ouvrage des yeux seuls, elle les fatigue assez vîte.

L'étude à laquelle j'assimilerai la prière ou l'oraison, qui est pour les ames reconnaissantes une vraie et louable jouissance; l'étude demande à l'esprit plus de contention; il faut l'éloigner du repas parce qu'elle détourne les forces de l'estomac, pour les porter au cerveau.

La composition est le dernier degré de l'étude, elle en est le fruit et la récompense.

Enfin, le jeu quelconque, indépendamment des exercices qui en sont inséparables, doit-être considéré comme un travail d'esprit ; l'alternative de crainte et d'espoir dans les jeux de hazard, le calcul dans les jeux de combinaison, l'intérêt pécuniaire dans tous, ne fixent que trop l'attention. Le jeu doit-être modéré et non-passionné, purement récréatif ; les jeux qui se joignent à quelques exercices, sont les plus salutaires ; en général, tout travail d'esprit devient moins fatigant lorsqu'il est réuni à un exercice léger, tel que la promenade en plein air ; les idées sont plus nettes, l'attention est un peu plus distraite, mais les résultats d'une étude pareille ont quelque chose de plus agréable ; il n'y a que les sciences profondes et abstraites dont l'étude ne supporte pas ce mélange.

Exercices passifs.

L'HOMME est par son insdustrie, le roi de la terre, il a rendu ses esclaves les animaux les plus forts ; il a sur de frêles machines, bravé le courroux des vagues et la légèreté de l'air ; l'équitation, la vection, le bercement, la navigation tant aqueuse qu'aérième, sont autant de mouvemens empruntés, par lesquels l'homme supplée à sa faiblesse, et entreprend des voyages qu'il n'exécuterait jamais par lui-même : l'Hygiène considère tous ces mouvemens comme des exercices passifs.

L'équitation secoue, exerce tout le tronc, les

viscères de la poitrine et ceux du bas ventre ; ce dernier augmente sensiblement en volume par la répétition habituée d'un pareil exercice : *Sydenham* reconnaissait l'équitation comme spécifique des maladies chroniques du poumon, cela doit se borner au cas d'inertie et d'empâtement ; les viscères du bas ventre affectés du même état, sont encore plus soulagés par l'équitation.

Il y a aussi loin pour la violence du petit pas au grand trot, que de la promenade la plus lente à la plus forte course ; le trot est le pas le plus fatigant, sur-tout pour la poitrine ; les gens disposés au crachement de sang doivent l'éviter ; le manège, tant académique que militaire, est l'équitation la plus propre à former et fortifier le corps des jeunes gens.

La vection exerce plus ou moins tout le corps par de simples secousses, suivant la position de celui qui est porté, la vitesse de la course, la pente et l'inégalité du chemin ; il y a bien des intermédiaires entre l'équipage décrit dans ces vers,

> Quatre bœufs attelés, d'un pas tranquille et lent,
> Promenaient dans Paris le Monarque indolent.

et celui où l'on voit quatre hommes adossés sur une charette, allant au grand trot sur un chemin pierreux et en descente ; les voitures trop fatigantes nuisent principalement aux reins et aux lombes ; les voitures trop lentes, trop calfeutrées, causent souvent des nausées, comme le ferait le roulis d'un vaisseau.

J'appelle bercement, tant celui qu'on fait éprouver aux enfans, que celui auquel bien de

jeunes gens s'amusent, et qui se fait à l'aide d'un balancier ou d'une corde ; on peut encore y rapporter le jeu de bague, sur un chevalet circulairement mû ; tous ces jeux, et sur-tout le dernier, doivent être peu continués, sans quoi ils conduisent au vertige accidentel, qui souvent répété peut avoir des suites très-fâcheuses.

La navigation aqueuse est la plus douce des voitures ; celle qui se fait sur mer, exige des novices, un tribut qu'on nomme mal de mer ; ce sont des vomissemens qui secouent tout le corps d'une manière souvent favorable ; l'air de la pleine mer est plus chargé d'oxigène que celui de terre, mais il est plus humide. La navigation a été très-employée des anciens, pour la cure de la phthisie ; et d'abord il est évident que le mal de mer peut remédier, aux collections gastriques, aux engorgemens et à l'inertie des viscères ; que l'humidité de l'air marin peut remédier à la trop grande sécheresse du poumon, et que sa pureté peut donner plus de jeu à cet organe : nous aurons occasion de revenir sur l'Hygiène des marins.

La navigation aérienne aussi périlleuse que l'ancienne navigation, née de nos jours, et encore peu perfectionnée, présente quelques particularités importantes. L'air des couches supérieures est beaucoup plus froid, plus rare, plus léger, plus électrique ; il faut donc que le navigateur aérien se munisse de bons vêtemens, qu'il s'attende à un peu de gêne dans la respiration, qu'on n'y expose pas une poitrine débile et irritable, que le courage et le zèle ne l'abandonnent pas.

je termine ici l'histoire générale des exercices, des travaux et des voyages, qui ne diffèrent que par le but et la longueur; nous aurons occasion d'y revenir avec plus de détail dans l'Hygiène particulière; je finis par deux mots sur les frictions.

Les frictions qui furent autrefois un exercice passif soumis aux règles gymnastiques, ne sont plus aujourd'hui qu'un objet de propreté, ou tout au plus un remède employé dans quelques cas maladifs. La friction simple donne du jeu à l'organe de la peau, fortifie la partie qui la reçoit, à moins que poussée à l'extrême, elle n'en augmente la transpiration, jusqu'à l'exténuer; on fait aussi des frictions avec des étoffes de laine, et celles-là sont plus actives; on réunit les frictions aux bains, pour laver et nettoyer le corps en général, et chacune de ces parties en particulier; on se sert d'eau froide ou chaude, simple ou aromatisée, selon le goût ou le besoin. Il y a loin de la négligence de nos agriculteurs, au luxe des orientaux; les uns et les autres se portent également bien. Le peigne est un instrument à friction, dont tout le monde sent le besoin; ceux qui n'ont pas été peignés de long-temps, sentent une douleur de tête, les cheveux s'embrouillent, se couvrent d'une crasse de mauvaise odeur, qui donne souvent à vivre à des insectes incommodes qu'il est honteux de loger, et difficile de détruire cette humeur qui transpire en abondance du cuir chevelu, se dessèche et finit par s'intercepter, si on ne lui donne une libre sortie, en tenant les cheveux peignés; ce soin une fois

pris, tout le reste de la toilette est assez indifférent. On a vu les français quitter tour à tour les cheveux, la barbe, la moustache ; les uns se lavent la tête, d'autres la graissent, la poudrent, la parfument ; on dirait que la nature a livré ces parties à notre inconstance, comme des joujoux faits pour l'exercer ; on frotte les dents pour les nettoyer ; le tartre qui s'y dépose est un produit d'un estomac faible ; il vicie la salive, et cette salive viciée nuit à la digestion ; dans les personnes saines, ce tartre n'abonde pas ; il suffit d'un linge rude ou d'une éponge pour l'enlever chaque matin ; les vergettes irritent trop les gencives. Lorsque le tartre par négligence ou infirmité s'est accumulé, on a recours aux dentifriques, qui agissent par frottement seuls, tels que le corail, la sanguine, la pierre ponce, le papier brûlé, à ceux qui ont une qualité acide et dissolvante, tels que l'oseille, son suc et son sel ; la crème de tartre en poudre, qui agit de même que le sel d'oseille, et par friction et par dissolution ; enfin ce n'est qu'à la dernière extrêmité qu'il faut recourir au fer à blanchir des dentistes : il vaut mieux s'habituer aux frictions simples, qu'employer les moyens plus actifs, qui corrodent l'émail des dents, en en emportant le tartre.

CHAPITRE V.

Du Sommeil.

Le sommeil, dit Hyppocrate, est le travail des viscères ; l'homme endormi perd cette couleur

vive qui animait sa peau, les organes des sens sont inaccessibles à tout ce qui les mettait en jeu; il n'y a que les bruits et les secousses extraordinaires, qui puissent suspendre le sommeil; le soldat dort à côté du canon, qui porte la terreur et la mort chez l'ennemi; les muscles abandonnés à eux-mêmes durant le sommeil, tiennent le corps et chaque membre à demi-fléchi; l'intelligence est oisive, ou ne fait que roder autour de quelques idées disparates; encore cet état n'est-il pas un sommeil naturel et salutaire: cependant la respiration et la circulation des humeurs continuent quoique un peu ralenties; le corps se réveille plus agile, plus fort; les organes excrétoires sont mis en jeu, l'urine est plus haute en couleur, plus limpide; la transpiration plus abondante, ainsi que l'expectoration chez ceux qui y sont sujets; l'estomac n'est plus aggravé par les alimens de la veille; on ne peut donc nier que toutes les forces ne se soient concentrées sur les organes nutritifs, que les alimens n'ayent été convertis en chyle, en sang, en sucs propres à chaque partie, que de nouvelles molécules n'ayent pris la place des anciennes, que celles-ci n'ayent été séparées par les divers couloirs, et mises à portée d'être expulsées au premier mouvement du réveil.

Notre vie n'étant qu'une alternative de mouvemens opposés, tout ce qui suspend les forces extérieures d'une part, de l'autre tout ce qui excite les forces intérieures, doit porter au sommeil: ainsi, l'ordre naturel dans lequel l'homme remplit ses besoins physiques, doit-être le suivant.

Au réveil, l'excrétion des parties hétérogènes séparées durant le sommeil, l'expansion des forces extérieures, l'exercice, le travail quelconque, ensuite un simple repos qui suspende l'action musculaire; viennent les alimens solides et liquides dans une proportion indiquée par le besoin, que manisfestent les sentimens de la faim et de la soif; quelques travaux légers, la promenade, la conversation; vient ensuite un sommeil tranquille, une heure ou deux après; ce sommeil est court s'il est placé dans le corps du jour, prolongé la nuit jusqu'au lever du soleil; voilà la vie que mènent les peuples simples et sauvages: ces peuples dorment plus que nous, ils veillent aussi davantage en moins de temps; leurs courses, leurs chasses, leurs travaux sont bien au-dessus des nôtres.

Quelques peuples modernes ont conservé le sommeil du jour, plusieurs l'ont blamé, d'autres l'ont approuvé; la question me paraît tenir à celle-ci: le sommeil aide-t-il à la digestion, lui est-il nécessaire? cette seconde question nécessite une digression physiologique sur la digestion; il suit de l'inspection anatomique et des expériences de *Spallanzan*, que l'estomac de l'homme est demi-musculeux, que la digestion s'y fait d'abord par une trituration que les dents commencent et que l'estomac achève; ce qui rend assez inutile les préceptes des anciens sur l'ordre dans lequel on doit prendre les divers alimens dans un même repas; les laxatifs au commencement, les astringens à la fin; ils sont tous confondus avant d'avoir produit aucun effet, et si l'on veut qu'un aliment devienne mé-

dicamenteux, il faut le prendre seul; les sucs gastriques viennent ensuite dissoudre et assimiler la pâte alimentaire déjà triturée, qui devient chyle, et se distribue dans les vaisseaux lactés. Le premier acte de la digestion tient donc à l'organe musculaire, dont le jeu est nécessairement ralenti par le sommeil; le second tient à une secrétion de différens sucs, et à une dissolution paisible que le sommeil favorise nécessairement : c'est chez un homme dont les organes digestifs sont faibles, que l'expérience nous instruira mieux : il ne sera point invité au sommeil immédiatement après le repas, à moins qu'une lassitude extraordinaire ne l'y force; et dans ce cas, ce sommeil sera de peu de durée, les alimens à demi-triturés lui reviendront sans cesse au gosier (J'ai vu des narcotiques pris immédiatement après le repas, être rejetés avec les alimens qui paraissaient à peine mâchés; j'ai vu ce vomissement se déclarer après huit heures de sommeil obtenu par cette voie, les alimens n'étaient même pas triturés : ces remèdes placés à un long intervalle du repas ne m'ont jamais paru troubler la digestion.); mais, pour revenir aux phénomènes de la digestion, si cet homme dont je parlais ne cède au sommeil qu'une heure ou deux après avoir mangé, ce sommeil sera paisible; s'il vient à s'interrompre, le sujet éprouvera des renvois acides, signe d'un premier degré d'altération dans les alimens; qu'il se rendorme, et l'acidité des renvois, le poids des alimens auront bientôt disparu; le sommeil trop prolongé attirera les sucs bilieux

sur l'estomac, la bouche sera infectée d'amertume, la langue teinte de jaune.

On doit donc conclure que le sommeil doit être éloigné de l'acte digestif triturant, d'autant plus que les alimens auront été plus solides, plus abondans et le sujet moins robuste ; que ce premier acte n'est même pas empêché par un léger exercice qui n'intervertisse pas le mouvement de l'estomac par des secousses trop vives ; que plus les alimens sont solides, plus on pourra éloigner le sommeil, et prolonger le travail ; que le sommeil sera utile à l'assimilation ; que cependant une oisiveté presque complette, peut suffire à ce travail chez ceux dont les sucs gastriques sont actifs et abondans.

Ainsi nous permettrons la méridienne à ceux qui font beaucoup d'exercice et de déperdition ; pour que leurs forces se réparent assez-tôt, à ceux qui ont veillé la nuit, à ceux dont l'estomac digère mal par défaut d'assimilation, aux habitans des pays chauds ; en été, à ceux qui soupent peu et dînent à bonne heure : on nous demandera peut-être à ce propos, s'il faut souper ou dîner, faire un, deux ou plusieurs repas ? cela dépend de l'habitude ; car il n'est aucun viscère qui y soit plus sujet que l'estomac : on en voit qui digèrent au milieu des plus rudes travaux : cela dépend encore de la promptitude des digestions, parce qu'il ne faut pas surcharger de travail un organe encore occupé, si l'on veut avoir une élaboration parfaite, et qu'on doit par conséquent attendre que la digestion d'un repas soit finie, avant que d'en entreprendre un autre : celui qui triture avec promptitude et assimile lentement, doit man-

ger une fois le jour, en quantité, le soir se coucher à bonne heure, et dormir long-temps; celui qui triture mal et assimile bien doit manger souvent et peu dormir, éloigner le sommeil des repas, ne pas souper; celui qui triture et assimile bien n'a pas de règle à garder; la nature guide assez bien, lorsqu'on l'écoute : l'expulsion des matières fécales bien élaborées, annonce une digestion parfaite : la faim invite à de nouveaux alimens, l'estomac se trouve leste, le corps prend un surcroît de vigueur; la trituration une fois faite, l'estomac se trouve dégagé; mais la tête devient lourde, le besoin du sommeil s'annonce; dormira-t-on long-temps, selon l'habitude et le besoin? en général, la nuit doit en être la mesure et le temps; son silence nous y invite, et c'est manquer à l'ordre de la nature que de veiller la nuit et dormir le jour; c'est se priver de bien de jouissances trop peu senties, de l'action irritante de la lumière qui donne du jeu à tous les organes extérieurs; on s'expose à humer un air humide et peu élastique. Les nuits trop courtes de l'été peuvent se suppléer par une heure ou deux de méridienne : cette mesure que la nature indique n'est pas pour les gens oisifs; ceux-là perdant moins, ont moins besoin de réparations et de sommeil; où doit-on dormir? par-tout où l'on se trouve bien, le sybarite dans une alcove obscure sur la plume et les roses, le Spartiate sur une natte de jonc; si le second n'a pas les jouissances du premier, il n'a pas non plus ses besoins : il faut pourtant, autant qu'il se peut, dormir à l'abri des injures de l'air, parce que leur impression sur un

corps endormi est plus active et plus nuisible. La peau dans le sommeil absorbe au lieu d'exhaler ; tous les mouvemens portent les humeurs vers le centre du corps. L'attitude dans laquelle chacun a coutume de dormir est pour lui la plus salutaire ; la plupart dorment ayant tous les muscles fléchis, et le corps incliné à droite ; ceux qui, sans l'avoir habitué, dorment sur le côté gauche, sont tracassés par des rêves sinistres, peut-être la circulation se trouve-t-elle gênée par cette position : ceux qui dorment sur le dos, sont sujets au cochemar. Je prie le lecteur de considérer ce chapitre plein de digressions, comme le complément de tout ce que j'avais à dire sur le besoin physique de l'homme, parce que le sommeil est lui-même le contre-poids de la veille, et que l'ensemble des fonctions vitales ne peut être bien connu, qu'après une étude de chacune d'elles en particulier.

Je n'ai parlé que des causes naturelles du sommeil, parce que je regarde comme maladif et pernicieux tout assoupissement causé par des poisons ou par une compression du cerveau, quelle qu'en soit la cause determinante ; il se distingue du sommeil naturel par la rougeur du visage, la gêne de la respiration, un changement dans le pouls, la difficulté du réveil, etc., (*voyez* Lommius, *observationes de morbis*, *lib. II*, *p.* 65 *et suivantes*).

Du Lit.

« L'HYGIÈNE ne s'en est point de tout occupée (remarque judicieusement *Bressy*, recherches sur les vapeurs) ; cependant l'homme

» y passe un tiers de sa vie : il est hors de » doute qu'il influe sur sa santé » ; cette remarque ma engagé à ajouter cet article, en attendant les éclaircissemens que l'auteur nous promet à ce sujet. Je considérerai le lit dans son emplacement, son support, sa clôture, sa matière et sa température.

Le premier lit de l'homme fut la terre ; mais les accidens que nous voyons arriver chaque jour à ceux qui se sont endormis sur un terrain humide, dûrent lui faire préférer d'abord le gazon, et dans des temps plus froids, il y substitua les feuilles sèches, la paille, le duvet des arbres, la peau des bêtes fauves, la toison de ses brebis; les besoins bornés de quelques peuples ne vont pas au-delà de ce premier degré de luxe ; le nécessité y retient même bien des hommes utiles parmi les peuples policés ; ces faibles intermèdes les défendent mal de l'humidité pernicieuse du sol. Le hamac imaginé pour l'usage des vaisseaux devrait être plus répandu dans les camps, prisons et autres lieux analogues : c'est une toile suspendue par les quatre bouts ; on peut, en l'élevant plus ou moins, la garantir de l'humidité ; on peut la laver souvent et la sécher très-vîte ; on aurait par ce moyen un lit aussi commode, plus sain, et moins dispendieux que ces nattes qui deviennent un foyer de corruption, si elles ne sont pas renouvellées tous les jours.

Les lits de tous ceux qui peuvent en avoir parmi les peuples policés, sont formés des matières précédentes enfermées dans des sacs de toile, élevés au-dessus du sol, et d'ordinaire

fermés par des rideaux, et même quelquefois par des portes en bois; cette coutume qu'ont nos montagnards, de s'enfermer dans ces sortes d'armoire durant les nuits d'hiver, n'a jamais, que je sache, produit aucun accident fâcheux; cependant je défie à quiconque n'y sera pas habitué, de vivre ainsi huit heures dans un air vicié, et non renouvelé; les fièvres putrides auxquelles j'ai vu succomber plusieurs de ces paysans, prouvent peut-être que l'habitude n'a pas totalement anéanti le danger; du moins, suis-je bien sûr que cette maneuvre continuée durant la maladie, en aggrave les symptômes. Il est donc plus prudent d'avoir son lit ouvert d'un côté, où tout au plus fermé par un rideau qui puisse donner passage à l'air.

On élève le lit au-dessus du sol pour le garantir de l'humidité, établir par-dessous un courant d'air, et avoir la facilité de le tenir propre. La première raison fait qu'on doit élever davantage les lits placés au rez de chaussée; la seconde fait préférer les fonds de lits en corde à ceux en bois, qui d'ailleurs rendent le lit plus dur. La propreté, la commodité de celui qui couche et de ceux qui font les lits, engagent à préférer ceux qui sont mobiles et isolés; cependant ceux qui sont enfermés dans de petites alcoves, ont l'avantage de la chaleur. La pièce principale du lit se nomme bois, à cause que c'est-là sa matière ordinaire; néanmoins ceux qui sont en fer, sont moins sujets à ces insectes dégoûtants qui troublent si souvent notre sommeil durant l'été.

Les matelas sont l'objet sur lequel la mol-

lesse s'est le plus exercée ; la paille, les feuilles, le chanvre, le coton, le crin, la laine, la plume, l'air même, ont été mis à contribution ; la paille, partage de l'indigent, est néanmoins la matière la plus saine, elle entretient une douce fraîcheur ; sa mollesse suffit à qui n'est pas énervé par l'inaction et ne goûte le sommeil qu'après un travail soutenu ; elle n'absorbe l'humidité de la transpiration qu'à la longue ; d'ailleurs on peut la renouveller aisément, à cause de son prix modique ; la paille de seigle, celle de maïs, la balle d'avoine plus molle, les feuilles sèches sont une base très-saine pour les lits, le chanvre vient après ; le coton peu usité en Europe me paraît trop propre à retenir l'humidité ; le crin est encore sain, mais notre mollesse ne s'en accomode pas ; la laine plus employée me paraît bien capable de retenir l'humidité, et même de fermenter, sur-tout de la manière dont-on la comprime pour rendre les lits plus élastiques ; on n'a qu'à se rappeler l'odeur vireuse que répand un matelas que l'on défait, sur-tout s'il a servi à un malade : c'est la laine des matelas, des couvertures, des rideaux qui retient et perpétue la contagion ; il est très-probable que l'humeur transpirable qu'elle retient même chez les gens sains, mêlée à la matière onctueuse dont elle n'est jamais exempte, se corrompt à la longue, et produit des exhalaisons nuisibles ; ainsi il convient de laver, renouveler, secouer et aérer souvent les matelas, rideaux et couvertures de laine ; celles de coton n'exigent pas moins de précautions, quoique plus saines.

La plume a l'avantage d'être plus sèche, moins fermentescible, et comme on ne la comprime pas, elle est aussi plus facile à dessécher par le déplacement, mais sa mollesse et sa chaleur énervent les solides, et les gens sujets aux pollutions nocturnes sont obligés d'y renoncer.

On enferme toutes ces matières dans de la toile, elle doit-être claire afin de donner passage à l'air. L'air lui-même peut composer les plus sains et les plus commodes de tous les matelas, les seuls qu'on puisse transporter aisément et conserver dans les lieux humides; ils consistent dans plusieurs balons de cuir contigus, assemblés en un carré long que l'on remplit à volonté, et vuide de même par une méchanique toute simple : les draps, dernière pièce du lit, n'en sont pas la moins essentielle; ils sont ordinairement de toile. Les gens qui ont la peau dure et onctueuse ont besoin d'une toile un peu vive pour les frictionner; la peau délicate des femmes demande une toile plus douce. Les draps humides sont très-nuisibles; ils le deviennent, s'ils ne sont pas renouvelés à temps; ils peuvent être le véhicule de diverses contagions : tout l'appareil du lit doit-être disposé de façon à donner au corps une pente légère qui facilite la circulation, et assez étendu en longueur et largeur pour laisser prendre au corps toutes sortes d'attitude; on doit le placer dans l'appartement le plus sain de la maison, parce que c'est durant le sommeil, que le corps a le plus à souffrir d'une habitation mal saine : les plus élevés, les plus clairs, les plus vastes,

sont toujours à préférer ; s'ils sont froids, on en sera quitte pour quelques couvertures de plus, à moins que le sujet ne soit fluxionaire. *Franklin* y voulait une cheminée pour maintenir un courant d'air, lorque la rigueur de la saison oblige à fermer les fenêtres ; il faut multiplier celles-ci, même en avoir à plusieurs aspects, dans les salles où il y a plusieurs lits. Les parquets sont préférables aux carreaux, le boisement au plâtre ; la couleur même n'est pas sans influence ; une chambre et un lit d'une blancheur éclatante nuiront à des yeux délicats ; les couleurs sombres et sur-tout le verd, dont la nature a paré la campagne qu'elle nous destinait pour demeure, sont plus favorables à la vue ; soit dit pour les gens sédentaires, et pour ceux qui passent une partie du jour à chercher inutilement le sommeil que la nuit leur offrait. La chaleur du lit doit être modérée ; trop forte, elle empêcherait la concentration des forces nécessaires au sommeil ; trop faible, elle anéantirait la transpiration que le sommeil diminue déjà, et produirait des catarres ; il vaut mieux se la procurer par des couvertures chaudes et légères de laine fine, de coton, de soie, etc., que par des rideaux qui interceptent le cours de l'air : l'usage de la bassinoire est très-salutaire dans les temps et les lieux humides.

Lorsque deux ou plusieurs individus couchent ensemble, l'athmosphère ambiante est plutôt viciée, le lit est plus chaud et plus humide ; on est réciproquement gêné, on se heurte si l'on vient à faire quelques rêves ; les émanations d'un corps mal sain peuvent être humées par un au-

tre, et lui nuire ; je doute malgré qu'on en dise, que la transpiration de la personne la plus saine ait rien de médicamenteux ; je la crois suspecte par là même, qu'elle est un excrément dont la nature se débarrasse ; je ne vois donc que de l'inconvénient à coucher deux ou plusieurs ; et si le Roi *David* fut rechauffé et guéri par la belle *Abisag*, il faut croire que ce fut en reveillant ses sens assoupis, car il devait quoiqu'on en dise, *tout asséché et appésanti qu'il était*, *sentir encore quelques tièdes restes de cette ardeur passée*, pour parler avec le naïf *Montagne*.

CHAPITRE VI.

Des affections de l'Ame.

JUSQU'ICI nous avons été occupé à désigner et écarter les ennemis nombreux qui attaquent de toutes parts la frêle demeure de notre ame : l'hôte lui-même va nous occuper. L'homme a des besoins, il désire les remplir, il a des sens, il aime tout ce qui les flatte ; il craint tout ce qui pourrait s'opposer à son bonheur : l'amour propre est son mobile unique dans les actions même les plus généreuses. Aimer, haïr, désirer, craindre, voilà les quatre élémens des affections de l'ame : les unes sont agréables, les autres sont déplaisantes ; les unes agissent avec promptitude, les autres avec lenteur. Être affecté d'un objet plus que de tout autre, le chercher ou le fuir avec ardeur, c'est ce que les naturalistes nomment passion ; on entend aussi par ce mot

la disposition naturelle à telle ou telle affection; ainsi l'aptitude aux mouvemens craintifs forme la passion que l'on nomme timidité : on confond aussi souvent les passions avec les affections de l'ame; en général, la nomenclature psycologique a grand besoin d'une réforme. Les passions sont le mobile de nos actions, celles-ci ont toujours un but; la raison modère les passions, mais elle ne les fait pas taire; le sage est passionné pour le bien, comme le scélérat pour le mal.

L'homme sans passion est une chimère; celui qu'on nomme ainsi est celui chez qui aucune ne prédomine, soit parce que la raison leur met un frein, soit parce qu'il ne reçoit pas de très-vives impressions des objets qui l'affectent.

L'influence des affections de l'ame sur le corps humain ne sera sans doute pas inconnue à qui aura lu les belles et exactes descriptions qu'a donné *Le Chambre*, de chacune d'elles; elle le sera encore moins à qui méditera la naissance et les progrès de tant de maladies aigues et chroniques, leur résistance à tous les remèdes physiques, leurs amandemens par les secours moraux.

Une autre vérité non moins importante, c'est l'influence de l'état physique sur le moral; tel climat, tel régime, tel tempérament dispose à telle passion, comme nous verrons ailleurs.

L'Hygiène a donc des moyens pour diminuer l'aptitude aux passions excessives, et ces moyens surpassent souvent ceux du plus profond moraliste. Je sais que *Socrate* né colérique, devint le plus doux des hommes; mais je crois qu'il dût ce changement à sa sobriété, autant qu'à sa

raison, le moyen qui le préserva de la peste servit aussi à le guérir de la colère : la même méthode opéra ce dernier effet sur *Cornario*, d'après son propre rapport : on peut même par des moyens physiques, faire germer dans un sujet, une passion qui n'existait pas chez lui; et d'ailleurs les moyens moraux eux-mêmes appartiennent à l'Hygiène, dès qu'ils ont pour but la conservation de la santé ; nous pouvons encore étouffer dès leur naissance, les désordres physiques qu'aura produit une affection de l'ame, lorsque nous connaîtrons bien l'influence de chacune d'elles : entrons dans le détail, suivant la division indiquée.

Affections agréables.

JE les reduis à trois, auxquelles on peut ramener toutes les autres, sous le point de vue des impressions physiques ; la joie, le contentement et l'espérance. La joie est l'impression subite d'un objet agréable ; elle est d'autant plus vive, que l'objet était plus désiré et moins attendu ; la joie dilate le cœur, selon l'expression vulgaire ; c'est-à-dire qu'elle augmente tout-à-coup l'intensité de la circulation; toutes les forces se portent à la circonférence, la physionomie s'ouvre, les yeux s'animent jusqu'à verser des larmes délicieuses ; ces impressions ont souvent été si vives, si rapides, qu'elles ont coûté la vie à ceux qui les ressentaient ; deux Dames Romaines moururent en embrassant leurs fils qui revenaient de l'armée, après avoir passé pour morts ; le passage subit du chagrin à la joie, ainsi que tout changement, trop-rapide devient nuisible.

nuisible. La joie est une passion trop-vive pour être fort utile à notre frêle machine, du moins faut-il bien en ménager les accès, chez les gens sensibles et affligés. On a vu plusieurs victimes du malheur des temps, après avoir langui dans les prisons, et attendu la mort avec fermeté, perdre la raison en recouvrant la liberté : chez de tels sujets, il faut ménager les bonnes comme les mauvaises nouvelles, présenter d'abord une lueur d'espérance, amener peu à peu l'esprit à de douces impressions, n'annoncer l'évènement qu'après qu'il est presque deviné. Un accès de joie ne diffère guère d'un accès de folie : *Archimède* sort du bain à demi-nud, court les rues de Syracuse, en criant, *je l'ai trouvé, je l'ai trouvé !* c'était la solution du problême de la couronne d'*Hieron*. Tels sont les effets de la joie, lorsqu'elle part d'un objet qui intéresse vivement : il est une joie d'un moindre degré : celle-ci s'exprime par le rire, elle tient plus à l'intellect qu'à la sensibilité ; un objet n'est risible, que quand l'esprit apperçoit dans son ensemble une dissonance frappante, mais dont nous n'avons aucune suite à craindre. L'art de plaisanter consiste à faire voir tous les objets sous cette face : pour peu que la plaisanterie nous touche, nous ne rions plus. Le rire est un mouvement extraordinaire du diaphragme, il consiste dans des expirations réitérées, l'inspiration est suspendue, le sang monte au cerveau, le visage s'enflamme, les larmes coulent, la tête tourne, la connaissance se perd, l'homme meurt suffoqué ; telle fut la fin du philosophe *Chrysippe*, pour avoir vu un âne manger

des figues dans son office ; telle est celle que subirent les malheureux protestans des pays bas, à qui l'on chatouillait la plante des pieds, jusqu'à ce qu'ils eussent expiré. Le rire modéré est un exercice salutaire à la poitrine, il annonce un bien-être du corps et de l'esprit. Il est des individus qui rient à la plus petite occasion ; il semble que le rire soit pour eux un besoin ; tels furent les habitans d'une ville grecque appelée Tyrinthe, que le conseil de l'oracle ne put guérir. Il n'est personne qui ne se soit senti quelquefois cette singulière disposition.

Le contentement est la plus douce, la plus salutaire des affections de l'ame, le vrai bonheur, la volupté d'Epicure tant calomnié, si mal entendu ; cet état dans lequel les jouissances proportionnées aux désirs, ne sont point troublées par la crainte, amoindries par l'habitude, suspendues par l'ennui et la satiété, est si rare et si peu durable, qu'il ne paraît pas fait pour les hommes : pour y suppléer la nature nous donna l'espérance.

Fille aînée du désir, l'espérance est le seul bien qui nous soit accordé constamment dès cette vie ; elle nous suit et nous console dans les plus grands malheurs. L'homme ne survivrait point à sa perte ; ce n'est qu'en changeant l'objet de ses désirs qu'il peut remédier au désespoir ; au sein du bonheur même, s'il n'y avait ni désir, ni espérance, le dégoût et la satiété s'empareraient bientôt de nous : quand je serai grand, quand je serai époux, quand je serai père, quand mes enfans seront grands ; voilà le langage de l'homme dans tous les pé-

riodes de sa vie ; il ne jouit pas plutôt d'un objet qu'il en désire un autre ; la jouissance est toujours au-dessous de ce qu'il attendait ; l'espérance est plus voluptueuse que la possession ; gardez de la combattre, quelque chimérique qu'elle soit. Qui ne connaît le doux plaisir de faire, comme on dit, des châteaux en Espagne ?

L'homme qui jouit sans trouble, et celui qui espère sans crainte, sont à peu près dans le même état physique : l'Hygiène n'a qu'un mot à leur dire, *continuez s'il se peut* : je doute que la morale en dise davantage, car le désir, l'espoir et la jouissance d'un objet illicite ne peuvent jamais être exempts de crainte et de remords.

Affections désagréables.

ON peut aussi les réduire à trois genres ; mais combien les espèces sont-elles plus nombreuses et plus répétées que dans la classe opposée ! des trois affections précédentes, une est souvent insupportable, l'autre se détruit d'elle-même ; la troisième n'a point d'objet réel. Ici toutes les impressions sont réelles, presqu'indélébiles ; elles bouleversent le physique et le moral : ô combien sous cet aspect la somme des maux surpasse celle des biens, et quels biens que ceux qui n'amènent jamais un contentement parfait et durable ! celui qui a fait toutes ces réflexions, doit croire à l'immortalité de l'ame, ou désirer la destruction totale de l'espèce humaine. Je reviens à mes trois genres d'affections désagréables : ce sont la colère, la tristesse et la crainte.

La colère est le mouvement qu'excite en nous

une action d'autrui qui nous déplaît fortement ; la colère suppose toujours dans celui qui l'excite, l'intention de nuire ; elle fait naître chez celui qui l'éprouve, le désir de la vengeance ; lorsque l'individu se met en devoir de remplir sur-le-champ ce désir, la colère est complette ; lorsqu'il temporise et dissimule, la colère est sourde ; lorsque la raison arrête ses premiers mouvemens, on la nomme vivacité ; la colère qui survit à la vengeance, se nomme rancune : la susceptibilité de la colère est une passion ; les hommes qui y sont sujets sont appelés emportés, vindicatifs, méchans, selon que leur colère est prompte, insatiable ou déguisée. La colère éteint le flambeau de la raison ; celle-ci à son tour est l'unique remède de la colère : nous ne jugeons pas toujours bien de l'intention de celui qui nous offense ; les enfans battent les pierres sur lesquelles ils sont tombés ; on voit des hommes maltraiter les enfans et même les animaux les plus innocens, et le tout à titre de vengeance ; car un homme en colère n'a pas l'idée de la correction.

L'accès de colère proprement dite doit avoir une influence bien terrible sur le corps : » les » yeux (dit *Le Chambre*) sont rouges et en- » flammés ; le mouvement en est rapide et per- » çant ; tantôt ils regardent de travers, tantôt » ils s'arrêtent, ils semblent vouloir sortir de leur » place : on y voit une sécheresse étincelante, » une tritesse farouche, et une inquiétude fière » et agarde : les sourcils sont tantôt abattus, » tantôt ils s'élèvent, et puis ils se resserrent ; » le front se ride et se ramasse entre les yeux : » les cheveux se dressent, les narines s'ouvrent

» et s'élargissent ; les lèvres se grossissent, et
» se renversent ; elles tremblent, elles se pres-
» sent, et quelquefois elles forment un ris
» cruel et dédaigneux ; il grince des dents, il
» écume, il souffle, sa bouche devient aride,
» son haleine puante ; et sa voix de véhémente et
» aiguë qu'elle était au commencement, se rend à
» la fin enrouée et affreuse ; souvent elle s'arrête
» tout à coup ; et quand elle vient à former quel-
» ques mots, sa langue bégaye, ses paroles s'entre-
» coupent et ses discours s'embarrassent ; s'il se
» tait, c'est un silence enragé qu'il interrompt à
» tout moment par les soupirs, par les gémis-
» semens, et par les cris effroyables qu'il fait.
» Son visage pâlit, s'enflamme et se boursoufle ;
» les veines du cou sont enflées et tendues ;
» le pouls lui bat avec promptitude et vé-
» hémence ; sa poitrine, qui est toute rouge, s'é-
» lève par grandes secousses, et fait une res-
» piration violente et précipitée ; mais qui
» pourrait décrire ces branlemens de tête, ces
» battemens de mains, ces élancemens de
» bras, ces trépignemens de pieds, tous ces
» mouvemens brusques et hardis, enfin cette
» agitation continuelle qui accompagne la co-
» lère ! c'est assez de dire que sa mine, son
» geste et son maintien sont un assemblage
» de tout ce qu'il y a de difforme dans les plus
» cruelles maladies, et de ce qu'il y a d'horri-
» ble dans les animaux les plus farouches. »

D'après ce fidèle tableau, nous ne pouvons douter du désordre que la colère doit produire dans les solides et les fluides du corps humain ; les mouvemens concentrés par la douleur que

cause l'injure, portés à la circonférence par l'action rapide des muscles, les humeurs atténuées, rendues âcres par ces mouvemens désordonnés, la digestion troublée, si par malheur elle se rencontre avec l'accès de colère, le sang porté à la tête jusqu'à produire souvent l'apoplexie, la bile exaltée de la manière la plus dangereuse, voilà jusqu'où peut aller la colère. L'organe bilieux est toujours le plus intéressé, la fétidité de l'haleine annonce le regorgement de la bile, mais elle est si âcre, si propre à produire l'inflammation, qu'il est dangereux de l'évacuer par des remèdes irritans. *Hoffman* a écrit une belle dissertation à ce sujet, *De emetico post iram veneno.*

Si la colère excite la bile, celle-ci à son tour, lorsqu'elle abonde, par nature ou par maladie, dispose à la colère : les Grecs dérivèrent le nom de cette passion de *chole*, qui signifie bile ; les Latins ont employé le mot de *cholera* pour signifier la bile, une maladie bilieuse, ou la colère elle-même ; les écrivains français ont long-temps conservé cette synonymie : qui croirait d'après cela que la colère peut-être utile à la santé. Écoutons encore *Le Chambre* qui, après avoir si bien dépeint cette affection, ne sera pas un juge suspect ; « elle est absolument » nécessaire, dit-il, aux esprits timides, pares- » seux, et aux constitutions froides et gros- » sières ; » on ne doute pas qu'un tempérament pareil ne doive être secoué de temps en temps, et que la colère qui contribue si fort à faire prédominer l'humeur bilieuse, ne puisse détruire, par là même, la prédominance des humeurs visqueuses, qui a lieu chez les

gens pituiteux et lâches : nous reviendrons sur cet objet.

» Si l'on tâche d'empêcher son cours, continue » le même auteur, et si on la veut retenir, sans » du moins lui permettre de s'exhaler par les » paroles, elle se conserve plus long-temps » dans l'ame, et altère à la fin les humeurs, » d'où viennent souvent de grandes et perni- » cieuses maladies ; car comme la partie infé- » rieure est sourde aux conseils de la raison, » et qu'elle se propose la vengeance comme » la fin où elle doit arriver, elle ne veut pas » faire cesser son mouvement, qu'elle ne soit » vengée en quelque façon que ce soit, de sorte » que la volonté peut alors empêcher les actions » sur lesquelles elle a du pouvoir, telles que » sont les paroles, les coups et autres sembla- » bles ; mais pour celles qui ne sont point sous » sa direction, comme est le mouvement du » cœur et l'agitation des humeurs, il faut de » nécessité qu'elles continuent, qu'elles se » rendent même plus violentes par la con- » trainte qu'on leur donne, et qu'elles durent » plus long-temps, puisqu'on éloigne la ven- » geance qui est la fin où elles se doivent » terminer ; » telle est la colère des gens faibles, timides, lâches, fourbes, qui préparent leur vengeance dans l'ombre ; il est des colères qu'aucune vengeance n'appaise, et celles-là sont les plus pernicieuses à l'individu et à la société ; l'ame et le corps sont dans un trouble continuel. *Il est des colères muettes et dédaigneuses*, elles partent d'un sentiment de supériorité et d'orgueil ; *il en est qui s'exhalent en pa-*

roles, c'est souvent faute d'autres moyens ; *il y en a de faibles et de timides, il s'en trouve de nobles et de généreuses*, c'est celle des grandes ames qui sentent leur supériorité, sans vouloir la faire sentir : nous verrons ailleurs que chaque tempérament a sa colère, comme il a son ivresse, l'une n'est pas bien différente de l'autre.

La tristesse, expression que je prendrai dans un sens plus étendu qu'on ne fait vulgairement, est l'impression que fait sur l'ame tout ce qui lui nuit ou semble lui nuire ; elle est un des élémens de la colère, et celle-ci sans l'espoir de la vengeance, n'est plus qu'une tristesse impuissante ; la tristesse prompte que quelques-uns, en la nommant douleur, confondent avec une sensation purement physique, et que d'autres, en l'appelant chagrin, semblent marquer plus distinctement, mais par un mot dont la signification est encore trop vague ; les mots de détresse et d'angoisses proposés par d'autres, signifient l'un l'indigence absolue, l'autre un symptôme maladif ; la tristesse prompte que j'appelerai donc ainsi faute d'autre expression plus appropriée, est l'opposé de la joie ; la tristesse lente, ou proprement dite, est l'opposé du contentement ; l'envie est la tristesse des ames basses et présomptueuses, la misantropie est la tristesse des opprimés, les remords celle des scélérats ; l'ennui est la tristesse des oisifs, la satiété des plaisirs, le défaut de nouveaux désirs, l'inaction du corps et de l'ame sont ses élémens.

L'homme qui reçoit une nouvelle affligeante, ressent un serrement général ; ses forces l'aban-

donnent, il reste pâle et muet, il tombe évanoui, et quelquefois mort. Celui qui survit à des pareilles impressions n'en est pas pour cela quitte ; une agitation intérieure le tourmente, jusqu'à ce que rompant un morne silence par quelques mots entrecoupés de soupirs, de sanglots, d'expirations violentes, il sent enfin couler des torrens de larmes ; alors les mots se succèdent en foule et sans ordre, pour exprimer sa douleur ; il s'arrache les cheveux, se déchire, se détruit quelquefois lui-même ; ces mouvemens sont la crise de la tristesse, la plus bruyante est toujours la plus courte, la moins nuisible et la moins sincère. La tristesse lente est une alternative des deux états précédens, elle dure d'autant plus que ses crises sont plus rares. L'homme attristé ne songe qu'à l'objet de sa douleur, il n'a pas la force de se nourrir, de s'exercer ; il fuit ses semblables, il cherche les ténèbres, mais ce n'est pas pour y dormir ; le sommeil lui est interdit, ses digestions sont interceptées, son corps s'affaiblit et s'exténue, ses fibres se roidissent, elles prennent une irritabilité extrême ; ses humeurs s'épaississent, deviennent âcres, et prennent une tournure mélancolique ; cet état des humeurs et des solides dispose à son tour aux affections tristes. La tristesse se détruit elle-même, les fibres trop long-temps tendues perdent leur sensibilité, les impressions fâcheuses le deviennent moins par l'habitude ; ceux qui ont vieilli dans le malheur y sont aguerris et insensibles ; la raison, la philosophie, la distraction, de nouveaux désirs, de nouvelles jouissances, un nouvel espoir sont les remèdes moraux de la tristesse : toute

affection se détruit en produisant une affection opposée. La tristesse est à la mélancolie ce que la colère est à la bile ; le régime des mélancoliques doit-être celui des malheureux, comme celui des bilieux doit-être le régime des colériques ; la nature nous a donné deux remèdes excellens contre la tristesse, ce sont les narcotiques proprement dit, et les liqueurs spiritueuses ; les premiers ne doivent jamais être employés qu'en cas de maladie : les Orientaux plus habitués à s'en servir familièrement, les employent comme nous employons le vin. Tous ces remèdes agissent du plus au moins en émoussant la sensibilité, et disposant au sommeil ; une petite dose d'opium est pour un Turc, ce qu'un verre de vin est pour nous ; mais elle nous fera le même effet qu'une grande quantité de la même liqueur, au trouble de la raison près.

La crainte est l'opposé de l'espérance ; on craint tout ce qui peut nuire, on craint de perdre ce qu'on désire conserver, on craint de ne pas venir à ses fins. La crainte est la conscience de la faiblesse. La crainte d'un mal tourmente plus que le mal lui-même, comme l'espoir d'un bien, flatte plus que sa jouissance.

La crainte a été infiniment subdivisée par les moralistes ; l'effroi est l'impression subite et inattendue d'un objet grandement et évidemment nuisible, connu pour tel. Si cet objet est animé, qu'il ait le pouvoir et l'intention de nuire, l'effroi se nomme terreur ; on est effrayé par un volcan, terrorifié par un ennemi.

La frayeur est un effroi passager causé par un objet absolument inconnu et inattendu.

La surprise qui n'est accompagnée de joie ni de tristesse, est toujours une petite frayeur.

La pudeur est une crainte d'avoir blessé ou de blesser prochainement la morale ou la bienséance.

La honte est la crainte de voir ses crimes démasqués.

La peur est le pressentiment d'un danger que l'on cherche à fuir ; le désespoir de l'éviter joint à la peur d'en encourir un plus grand, forment la crainte proprement dite, le désespoir et la crainte changés en certitude, ou l'espérance détruite : toutes ces affections concentrent plus ou moins les mouvemens vers l'intérieur. On peut encore comprendre au nombre des craintes, cette répugnance que produit un objet par une odeur, une saveur, un aspect, une sensation désagréable quelconque, ou par le seul souvenir de ces sensations. Cette espèce de crainte agit directement sur l'estomac, et produit des nausées, à moins que l'espérance d'un plus grand bien ne surmonte cette crainte, comme on le voit dans l'application des remèdes.

La terreur et l'effroi glacent les sens, et pétrifient pour ainsi dire celui qui en est affecté ; plusieurs sont morts dans ce saisissement. La frayeur fait la même impression, mais bien plus faible ; celle de la surprise l'est encore plus. Ces affections font pâlir, la pudeur et la honte font rougir. L'homme craintif cède et s'asservit, sa crainte dégénère en tristesse, le peureux fuit, mais à peine en a-t-il la force ; il semble que dans la pudeur les forces se portent plus au visage ; dans la peur elle gagne les

muscles inférieurs, le ventre se décharge ; serait-ce par une intention confuse de se rendre plus léger ? La colère et le rire excitent aussi les urines ; la tristesse et la joie, les larmes ; chaque affection a son excrétion paticulière, toutes intéressent la respiration, et leur première impression est un mouvement convulsif que l'on rapporte au creux de l'estomac, et qui paraît appartenir au centre tendineux du diaphragme ; c'est là le vrai siège de la sensibilité morale, les mouvemens concentrés se répandent de là, comme nous l'avons vu, tantôt à la peau, tantôt au cerveau, tantôt à divers muscles ; telle est la crise de chaque affection particulière. Pour revenir aux mouvemens craintifs, ils sont toujours caractérisés par le tremblement ; peinture vive de l'état où est l'ame, et qui sert à dévoiler la crainte la plus déguisée. Ceux qui sont prompts, agissent comme la tristesse prompte, et sont aussi pernicieux ; les autres sont analogues à la tristesse lente, à leur activité près ; la fuite du peureux détruit elle-même l'effet physique de la peur, la rougeur rassure contre le saisissement de la honte. La crainte balancée par l'espérance assouplit le caractère, et prépare à de plus vives impressions ; la peur guérit de la témérité, elle met un frein à l'audace, son usage modère l'ardeur de certains tempéramens ; l'espérance est plus douce après la crainte, comme le contentement après la tristesse ; ces sortes d'alternatives donnent de l'énergie à l'ame et de la force au corps : une vie trop monotone énerve l'un et l'autre.

Je termine ce que j'avais à dire sur les affec-

tions de l'ame par un mot sur la sympathie morale. Nos affections se communiquent d'un individu à l'autre à proportion de l'intensité de la première impression, de la sensibilité du second affecté, de la communauté d'intérêts, de l'utilité dont nous est celui qui est affecté, de nos liaisons avec lui : qu'un homme sensible voie un malheureux déplorant sa misère, il mêlera ses larmes aux siennes, c'est la commisération; il désirera y mettre ordre, c'est la pitié; il effectuera son désir par un acte de bienfaisance. Si ce malheureux lui a autrefois rendu service, s'il est son ami, son parent, si le même malheur peut rejaillir sur lui, il s'identifiera de plus en plus avec le malheureux; mais si celui-ci était son ennemi, combien de générosité faut-il pour compatir à sa misère, pour n'en pas ressentir une secrète joie; combien au contraire il insulterait à l'infortuné par un rire moqueur et l'acheverait d'accabler, tant l'amour propre efface toute autre affection morale. La joie ne se communique pas aussi vivement que la tristesse; celui qui la ressent n'a besoin d'aucun secret étranger; celui qui en est témoin ne peut y rien ajouter, il n'a que des félicitations stériles, souvent déguisées; l'envie s'empare quelquefois de lui et empoisonne tout le plaisir que pourrait lui procurer le succès d'autrui.

Les mouvemens expressifs des affections de l'ame, le rire, les pleurs, le baillement se répètent d'un individu à l'autre, avant que la joie, la tristesse ou l'ennui aient pu se communiquer.

C'est sur cette sympathie morale que reposent

la plupart des vertus sociales ; l'égoïsme est le défaut de cette douce susceptibilité, la politesse n'en est que le semblant. Les affections communiquées sont moins vives, moins durables, par conséquent moins nuisibles que les affections personnelles, elles font les délices de ceux qui ont besoin d'être émus : gardons-nous de détruire un penchant si utile, mais modérons-le chez certaines personnes trop sensibles, elles sont trop vivement affectées elles-mêmes pour être d'un grand secours ; épargnons-leur le spectacle de la misère, et chargeons-nous de mettre en acte leur générosité. Les affections simulées se communiquent, et en produisent de réelles ; on n'a pas le temps de démêler l'imposture ; on a même réduit en art ces mouvemens simulés, et les douces émotions que cause un récit fabuleux, ou la représentation d'un fait controuvé, que nous savons être tel : c'est sur ces impressions fortes, mais peu durables, qu'est fondé le plaisir des romans, des spectacles, et de la musique ; nous jouissons avec *St. Preux* du spectacle des vertus domestiques de *Julie* ; nous pleurons avec *Thezée* sur la fin malheureuse de son fils ; nous rions avec madame *Orgon* de l'hypocrisie amoureuse de *Tartuffe* : notre sensibilité ne supporte plus les combats des gladiateus ; nos voisins voient encore avec délice le combat sanglant du taureau ; les places d'exécution sont remplies de spectateurs, est-ce le plaisir de voir le crime puni qui les y attire? non, c'est une curiosité que les plus sensibles payent souvent très-cher : que de femmes tombent souvent en syncope à la vue seule du patient ! je ne

déciderai pas quel est le pouvoir de l'exemple; mais je désirerais que ceux qui n'en ont nul besoin, n'allassent pas s'endurcir le cœur à de pareils spectacles.

La musique nous touche moins encore par la régularité harmonieuse des sons, que par les diverses affections qu'elle semble exprimer; les anciens connaissaient mieux cette musique passionnée que nous. *Thimotée* s'accompagna de la lyre sur un mode belliqueux, à l'instant *Alexandre* courut à son épée, il passa par une transition heureuse au mode lydien, et le monarque enivré d'amour, laissa tomber ses armes aux pieds de sa maitresse. Je ne déciderai pas si c'est l'art de *Thimotée* ou l'oreille d'*Alexandre* qui nous manque; mais la musique même accompagnée de la poësie est bien loin d'avoir une pareille influence sur nous, excepté dans quelques cas de maladie dont elle est l'unique remède, et qui sans doute exaltent la sensibilité des nerfs auditifs : néanmoins on voit encore parmi nous des gens passionnés pour la musique, et bien peu y sont insensibles; elle adoucit les mœurs, forme l'oreille à la justesse, émeut avec douceur, et jamais assez pour être nuisible à l'homme sain.

La poësie n'a point l'harmonie de la musique, elle plaît plus à l'esprit qu'au cœur; cependant appliquée à un sujet interressant, ornée d'un style passionné, débitée par un bel organe avec tout l'art de la déclamation, elle porte à l'ame les émotions les plus délicieuses; on a même vu des femmes sensibles tomber en syncope à certains coups de théâtre; le plaisir dé-

chirant de la tragédie n'est pas fait pour elles ; la comédie ne produit qu'une joie modérée qui n'a jamais d'inconvenient ; nous ne sommes plus en état de goûter la pantomime, est-ce que l'art des gestes nous manquerait ? avouons-le, notre sensibilité, bien différente de celle des anciens, tient plus à l'entendement qu'aux sens ; nous pleurons souvent plutôt à la lecture d'une tragédie qu'à sa représentation ; on exerce trop notre esprit et pas assez nos sens. Nous lisons et parlons trop, nous agissons trop peu ; le corps humain est devenu faible, paresseux, insensible ; l'ame est devenue recherchée, curieuse, hardie à l'excès ; le luxe nous a énervé, les sciences nous ont enorgueillis ; les hommes sont partagés en deux classes, la plus nombreuse vit sans penser, l'autre pense et ne vit pas : quand saurons-nous éviter les extrêmes ?

Fin de la première section.

CHAPITRE

SECTION SECONDE.

HYGIÈNE PARTICULIÈRE.

INTRODUCTION.

Nous avons parcouru les besoins de l'homme, l'influence des choses qu'il ne peut éviter, les effets généraux des agens extérieurs ; nous avons même fait connaître le sujet qui en éprouve l'action : il ne s'agit maintenant que d'étudier l'homme dans un plus grand détail ; il faut le voir totalement modifié par le milieu qu'il habite, renaissant au printemps avec la nature, engourdi comme elle dans la saison des frimats ; il doit changer de régime en changeant de manière d'être ; le Négre ne doit pas vivre comme le Lapon, l'homme bilieux comme le phlegmatique, l'enfant comme le vieillard, la femme oisive et faible comme l'homme vivant dans les plus rudes travaux, l'homme de cabinet comme l'agriculteur : de là l'Hygiène des *saisons*, des *climats*, des *tempéramens*, des *âges*, des *sexes* et des *professions*, que je traiterai dans autant de chapitres séparés.

CHAPITRE PREMIER.

Hygiène des Saisons.

LE printemps si célébré par les poëtes, si chéri des ames sensibles, commence pour nous, avec le mois de germinal de l'ère répu-caine, il finit avec le mois prairial; floréal est le mois le plus véritablement printanier, parce qu'il occupe le milieu de la saison, et s'éloigne également de l'hiver et de l'été.

C'est alors que la nature renaît; l'air modérément chaud, humecté de temps en temps par des pluies légères, hors de là, toujours serein, agîté par les vents doux et salutaires de l'orient, les jours presque égaux aux nuits, la campagne revêtue d'herbes naissantes, d'arbres reverdis, qui répandent dans l'athmosphère des torrens d'air pur, et les parfums de mille fleurs : tout annonce à l'homme une nouvelle vie, tout l'invite à quitter les sombres retraites où l'hiver l'avait confiné.

Les herbes naissantes, le lait et la chair des animaux qui s'en sont nourris, des eaux plus limpides, un air plus vif, augmentent nécessairement l'appétit; ces alimens savoureux, tendres, digestibles, font un chyle meilleur et plus abondant; toutes les fonctions deviennent plus parfaites; la transpiration, quoique plus abondante, ne correspond plus à l'apposition des nouvelles molécules nutritives; la masse des humeurs augmente, et notamment celle du

sang, qui est le produit le plus naturel de l'animalisation ; de là, la pléthore générale et les maladies qui en sont la suite ; les hémorragies habituelles, les maladies arthritiques, rhumatismales, cutanées se réveillent alors à cause de la turgescence des humeurs, et de leur tendance à la superficie du corps ; les solides affaiblis durant l'hiver, n'ont pas la force nécessaire pour réprimer l'orgasme des humeurs : de là, leur congestion vers la partie la plus faible, qui, vu la grande activité des forces vitales, tend toujours à l'inflammation, à moins que la nature ne s'ouvre une issue par les vaisseaux sanguins. La poitrine est l'organe le plus exposé, soit parce que l'air y porte l'irritation ; soit parce que c'est là le centre du système sanguin et le foyer de la pléthore. La vive impression que reçoivent tous les sens, un reste de la disposition catarrale de l'hiver, détermine aussi souvent la congestion du sang à la tête ; la gorge irritée par le passage de l'air, fournie de beaucoup de muscles et de vaisseaux sanguins, n'est pas non plus exempte de ces influences : le danger une fois connu, il ne reste qu'à étudier les moyens de le prévenir.

L'air frais du matin et du soir, celui des lieux élevés et arides doivent être évités, surtout par les gens qui ont la poitrine faible ; l'air raréfié par les rayons du soleil, humecté par la rosée que cet astre vient d'enlever, celui des valons ombragés, arrosés par des eaux vives aura moins d'élasticité, et sera moins irritant. Les alimens doivent être peu nutritifs, pour éviter l'abondance de chyle, laxatifs, afin que restant

moins dans le corps, ils y fournissent moins de sucs peu savoureux : afin de ne pas irriter l'appétit, il faut y joindre quelque chose de plus solide que nutritif, qui exerce les forces de l'estomac, afin que la digestion soit lente, ses produits moins abondans, et les besoins moins fréquens. Ainsi un pain grossier, quelques légumes muqueux, insipides, laxatifs, tels que les plantes naissantes que la nature offre partout en cette saison, la chicorée, l'oseille, l'épinard, la doucette, le lait, les viandes bouillies ou rôties, sans apprêts, sans épiceries ni sans assaisonnement, une boisson purement aqueuse, peu abondante, pour ne pas donner trop de volume aux liqueurs, des repas divisés, pour ne pas comprimer les vaisseaux, et faire refouler le sang à la tête par une trop grande dilatation de l'estomac, aucun amer, aucune liqueur spiritueuse, voilà la diète qui conviendrait le mieux en cette saison. Le carême de l'église romaine était à quelques égards calqué sur ces préceptes ; mais d'abord il était souvent fini avant que le printemps eut commencé ; le poisson, la matière animale la plus nutritive, était permis ; en diminuant le nombre des repas, on accumulait tous les alimens en un seul : donc cette institution n'eut jamais pour but de prévenir les inconvéniens de la belle saison, comme quelques-uns l'ont avancé, ou ce but fut étrangement manqué.

Il est à souhaiter qu'au printemps, la masse générale des excrétions augmente pour contrebalancer l'activité de la nutrition ; d'ailleurs la nature en ce temps épure les humeurs ;

ses forces aidées de la vertu dissolvante des sucs végétaux détachent et évacuent les matières pituiteuses amassées durant l'hiver ; les maladies de cette saison trouvent leur crise au printemps : il faut moins que jamais tarder d'obéir aux besoins de la nature, la moindre compression des vaisseaux devenant dangereuse ; il faut enfin prendre garde à ne pas intercepter la transpiration, dont l'humeur refoulée au dedans, acquerrait bientôt un principe d'âcreté inflammatoire; il faut pour cela ne pas diminuer trop précipitamment la force de ses habits, être plus vêtu le matin et le soir que dans le corps du jour. Le meilleur moyen de maintenir la transpiration, est l'exercice ; au printemps tout nous y invite : gardons-nous également de nous y trop livrer. Les exercices trop violens ou trop prolongés acheveraient de mettre les humeurs dans un état de turgescence inflammatoire ; il faut exercer principalement les parties inférieures du corps, pour détourner les humeurs qui se portent naturellement à la tête et à la poitrine. La danse est l'exercice le plus naturel à cette saison : elle en complette le charme, elle est l'expression de la gaieté, dont toute la nature semble se ressentir; ses alternatives de repos et de mouvemens favorisent la transpiration, sans enflammer les humeurs. Le spectacle de la campagne invite tous les hommes à la parcourir ; le chasseur va surprendre les hôtes des bois, qui songent plus à leurs amours qu'à leur sûreté ; le pêcheur profite de la limpidité des eaux, mais qu'il prenne garde d'être surpris par leur froidure ; les plantes ornées

de tous leurs attraits, les insectes qui les parcourent, invitent le naturaliste à commencer ses recherches ; le savant ne peut tenir dans sa retraite, il oublie les livres des hommes pour venir consulter celui de l'univers ; une méditation abstraite et trop prolongée, lui causerait bientôt quelque congestion de sang à la tête.

Tout exercice qui porte violemment sur la poitrine, doit être évité dans cette saison.

L'homme participant à l'activité de la nature entière, ne se sent point porté au sommeil : la digestion s'opère sans ce secours ; la masse des humeurs augmenterait par un sommeil trop long, du moins ne faut-il pas perdre au lit un seul des beaux momens que le soleil éclaire ; les nuits fraîches et quelquefois humides, indiquent, par leur brièveté, qu'elles sont la mesure et le temps que la nature a marqué pour notre repos : il faut être bien affligé pour ne pas partager la joie que le printemps inspire ; on jouit d'un bien-être général, on savoure d'avance les fruits de la récolte prochaine ; on ne craint plus ni les frimats, ni les gelées ; en un mot, le printemps ne favorise que les affections agréables, il détruit ou pallie du moins pour un temps, celles qui ne le sont pas ; j'excepte néanmoins la colère ; car les humeurs sont promptes à s'émouvoir ; l'homme présomptueux, au comble du bien-être, s'indigne au moindre obstacle qui le traverse ; mais cette colère n'a rien de durable, parce que mille impressions flatteuses détournent l'attention : elle a pourtant ses dangers, parce qu'elle augmente la fougue des humeurs ; quelque sim-

pressions tristes, telles que la crainte, ne seraient pas peu propres à tempérer l'ardeur que le printemps produit dans les tempéramens vifs et sanguins.

L'été comprend les mois messidor, thermidor, fructidor et jours complémentaires; cette saison commence au solstice d'été, pour finir avec l'année républicaine à l'équinoxe d'automne; un soleil brûlant, des vents chauds du midi, les pluies d'orages, les grêles, les éclairs, la foudre, caractérisent cette saison; l'air est raréfié, peu élastique, brûlant; les solides du corps humain sont secs, mais faibles; ses fluides, mobiles, rares, atténués, tendant à la dégénération bilieuse; la transpiration excessive, les autres excrétions supprimées, tous les mouvemens portés à l'extérieur; les organes digestifs dans une profonde inaction, n'ont pas même la force de triturer les alimens; l'assimilation se fait mal, et les molécules une fois animalisées, dégénèrent avec la plus grande promptitude; de là, les maladies aigües, bilieuses, participant plus ou moins du caractère inflammatoire si l'été est sec, et du caractère putride, si cette saison est humide; ces sucs bilieux ont leur foyer dans le duodénum, et refluent jusques dans l'estomac; ils rentrent par les vaisseaux lactés dans la masse du sang, qu'ils enflamment et corrompent; d'autres fois ils irritent l'estomac ou les intestins; de là, les fièvres, colera-morbus, diarrhées, dissenteries, et toutes les maladies bilieuses de l'été: elles ont une marche rapide, à cause de l'affaissement des solides et de l'exaspération des humeurs:

l'art y peut plus que la nature, parce que la crise dit *Slolt*, est entre les mains du médecin ; on peut voir dans les ouvrages de cet auteur, l'art de remédier à tous ces désordres : nous allons indiquer celui de les prévenir.

Il faut choisir, si l'on peut, l'air des lieux élevés, exposés au vent du nord, à l'abri du vent du midi ; éviter les ardeurs du soleil, rechercher l'air plus frais du soir et du matin, les lieux ombragés et rafraîchis par des eaux courantes.

Les alimens doivent être légers et nutritifs, faciles à digérer, assez savoureux pour exciter l'appétit, qui manque ordinairement : il leur faut même un aromate léger, pour rappeler sur les organes digestifs, les forces trop fixées à la circonférence ; les assaisonnemens acides sont ceux qui conviennent le mieux ; il faut choisir les acides laxatifs, lorsque la saison chaude et sèche diminue les excrétions alvines ; il faut employer les acides astringens, lorsque les orages fréquens, la congestion bilieuse, la débilité des fibres intestinales, ont décidé la fréquence des mêmes excrétions. L'oseille, les fruits rouges d'été, groseilles et cerises, les poires fondantes et acerbes, les fruits sucrés et odorants, tels que les prunes, les fraises, les abricots, les mélons dans des pays plus chauds, les fruits encore plus acides, le citron, la grenade, l'orange, toutes les herbes potagères muqueuses et d'une saveur agréable, l'artichaud, la laitue, les diverses espèces cucurbitacées, les fruits huileux émulsifs si propres à tempérer l'âcreté de la bile, tous ces trésors prodigués par

la nature, nous annoncent que nous n'avons pas besoin de chercher notre nourriture dans le règne animal ; un dégoût naturel nous en éloigne ; les animaux eux-mêmes ne présentent point alors cet embonpoint, cette fraîcheur qui nous invitent à en faire notre proie; leur chair est trop dure pour nos faibles estomacs ; le suc nutritif qui en résulterait, prendrait trop vîte un caractère bilieux. Le poisson est un peu moins nuisible que la viande ; sa chair n'a aucune dureté, et fournit une gelée douce et facile à digérer ; il nourrit beaucoup, mais il est très - putrescible ; on pourra se le permettre assaisonné de beaucoup d'acides : en revanche, les femelles des animaux domestiques nous fournissent alors leur lait, extrait des meilleurs végétaux, nourriture saine disposée à l'acidité, capable d'étancher la soif, sur-tout si on le coupe avec un peu d'eau ; les estomacs bilieux ne doivent même pas craindre le lait un peu tourné à l'aigre : je conseillerais néanmoins à peu de personnes, d'accumuler dans le même repas, le lait, les fruits, les acides ; il en résulte une trop forte coagulation du lait, qui le rend indigeste à tous les alimens détaillés, il faut joindre un pain de belle farine de froment, bien léger, bien fermenté; les estomacs plus forts trouveront dans le pain passé de seigle, une acidité salutaire.

La boisson de l'été doit être abondante, acidule, légèrement spiritueuse, sur-tout lorsque les fibres sont relâchées et la transpiration excessive; le petit lait, la limonade, le vin bien trempé, peuvent servir de boisson ordinaire;

on peut prendre quelques verres de vin léger, acidule, mousseux ; il faut éviter tous ceux qui sont spiritueux et corrosifs : les boissons froides, même à la glace, peuvent convenir, pourvu que l'on ne sue pas, et que l'on ne soit pas sujet aux coliques ; elles relèvent le ton de l'estomac, et tempèrent l'ardeur de la bile.

Les repas doivent être fréquens, soit afin de renouveler plus souvent les molécules toujours prêtes à dégénérer, soit parce que l'appétit diminué, et l'estomac faible ne permettent pas une nourriture abondante et solide. Il faut favoriser toutes les excrétions, parce que toute humeur retenue dégénère avec promptitude ; la transpiration seule demande à être un peu modérée ; il faut être le moins vêtu possible ; c'est dans cette saison que l'on doit contracter l'habitude salutaire de porter en tout temps les mêmes habits, afin d'être dans la suite moins sensible aux injures de l'air ; il faut pourtant moins que jamais supprimer brusquement la transpiration ; cette humeur abondante se jetterait bientôt sur les intestins ; rien de plus commun que de voir périr des gens qui ont bu à la glace, qui sont entrés dans des caves ou autres lieux frais, ou se sont mis au bain lorsqu'ils étaient en sueur ; ces accidens sont plus fréquens en été, parce que l'on sue davantage, et que l'on cherche naturellement à se rafraîchir : on doit fournir à la transpiration, par les boissons abondantes.

L'eau limpide des rivières, dont la trop grande froideur se trouve modérée par l'action continuelle du soleil, nous invite au bain

que la nature nous a préparé; en effet, ces bains un peu frais repoussent les forces au centre du corps, ils humectent la peau desséchée, enlèvent la crasse que la sueur a pu laisser; l'eau absorbée tempère l'acrimonie des humeurs; la transpiration est plus abondante au sortir du bain, mais elle ne va jamais jusqu'à la sueur; elle n'a rien de fatigant, et évacue les humeurs âcres délayées par l'eau qui s'y est mêlée; après le bain, l'appétit augmente, et la réparation des forces devient plus facile : le repas doit suivre le bain, pour maintenir la concentration des forces que celui-ci a produit; le bain ne doit point suivre le repas, parce que l'effet ultérieur du bain, portant les forces à la circonférence, dérangerait la digestion : il est bon de se baigner le matin à jeun, ou le soir avant souper; la chaleur du jour dilate assez les pores; le bain dont l'action seconde tend au même but, produirait sans doute trop d'effet. La méthode des anciens qui faisaient des onctions huileuses après le bain, ne conviendrait-elle pas aux jeunes personnes, qu'une transpiration abondante affaiblit? Il faut accompagner le bain de frictions, pour déterger la peau, et de natation, s'il est possible, afin de diminuer par l'exercice, le relâchement des fibres qui est la suite du bain; enfin, il faut éviter le bain toutes les fois qu'on se sentira les premières voies remplies de matières bilieuses, le bain en favorisant la résorbtion dans les vaisseaux lactés et le tissu cellulaire. On profite de l'occasion du bain pour s'amuser à la pêche, c'est le seul moyen de parer aux dangers de cet

exercice. Les exercices supportables en été, sont peu nombreux; ce sont la promenade, les jeux peu fatigants, la conversation, la lecture, l'étude à laquelle invitent l'ombre et le silence des forêts; l'esprit peu actif ne supporte pas l'étude des sciences abstraites; la débilité du corps, la promptitude de la sueur et de la fatigue interdisent tout exercice violent. Un abattement général invite au sommeil; et en effet, il est nécessaire pour concentrer les forces sur les organes digestifs, et réparer les fluides qui s'altèrent et s'évacuent avec tant de promptitude: par cette raison, il paraît convenable de diviser un peu le sommeil, de le rapprocher un peu des repas, de dormir un peu dans le cours du jour, de jouir des fraîcheurs de la nuit, de prévenir le lever du soleil, pour jouir de l'aurore et de l'air frais du matin.

Gardons-nous en cette saison, de toutes affections promptes auxquelles malheureusement elle nous dispose, l'humeur bilieuse nous rend colériques, l'inaction nous ennuie, le tonnerre nous effraie, nous craignons pour nos fruits; c'est en cette saison que l'abondance des grains nous comble de joie, et que leur disette nous fait redouter la famine; d'ailleurs, la sensibilité se trouve exaltée, il faut ne lui présenter que des objets capables de produire des impressions douces et agréables; les lectures gaies, la musique, font les plaisirs de cette saison; la danse est trop fatigante, les sales de spectacles ont un air trop chaud et mal sain; la navigation est en été récréative et salutaire; l'air de la mer est toujours frais; la mer est plus calme, et les orages semblent relégués sur la terre.

L'automne commence à l'équinoxe avec l'année républicaine, elle finit avec le mois de frimaire au solstice d'hiver; elle rassemble à elle seule, la température de toutes les autres saisons, sèche ou humide, froide ou chaude; par caprice, tantôt elle aggrave les maux de l'été, d'autres fois elle anticipe les influences de l'hiver. *Incerti menses*, Mois douteux, était l'épithète donnée par Virgile à ceux de cette saison : en général, sa température est moins chaude et plus humide que celle de l'été; par conséquent, les humeurs doivent être moins atténuées, les fibres plus lâches, la transpiration moindre, les forces un peu plus concentrées, la digestion meilleure; l'automne est néanmoins la plus insalubre des saisons ; les sucs bilieux amassés durant l'été, privés d'eau par l'abondante transpiration, s'épaississent; leur âcreté détermine une abondante secrétion du mucus intestinal; ce mucus mêlé à cette bile épaisse, forme cette atrabile des anciens, humeur si pernicieuse, si sujette à dégénérer, à rentrer dans la circulation, à obstruer les viscères. L'inconstance de l'air se répète dans les fonctions vitales, la transpiration abondante est brusquement répercutée ; cette humeur séreuse se jette de préférence sur le bas ventre, qui se trouve farci d'une sabure visqueuse et âcre ; elle excite des diarrhées, des dissenteries, ou bien elle s'épanche elle-même dans le tissu cellulaire, et forme des hydropisies. Les fièvres d'accès sont encore des maladies d'automne, soit à cause de la sabure, soit à cause du désordre des solides; la force vitale peu active, laisse prolonger les

maladies qui sont presque toutes chroniques; leurs crises sont rares, imparfaites, leur marche aussi bizarre que celle de la saison.

Il n'est aucun temps où les règles de l'Hygiène soient plus nécessaires; l'air des plaines est plus constant que celui des montagnes ou des valons; ses variations sont un peu moindres l'après midi; il faut choisir ce temps pour respirer l'air de la campagne : l'appétit augmenté, l'abondance d'alimens de tout genre que présente la nature, annoncent qu'il est temps de réparer les forces abattues pendant l'été; les fruits sucrés, raisins, pêches, poires fondantes, tous très - propres à délayer et adoucir les humeurs visqueuses et âcres, sont les alimens naturels des premiers mois de l'automne : ils sont laxatifs pour évacuer ces matières, ils sont nutritifs et faciles à digérer, ils sont savoureux. A mesure que la saison avance, il nous vient encore des alimens plus solides; les racines amilacées, telles que la pomme de terre; les racines sucrées, telles que la carotte; les plantes incisives, telles que la rave, la chicorée, le céleri, portent le dernier coup à la collection visqueuse, et suppléent à la transpiration par un flux abondant d'urine; enfin, le gibier de toute espèce, qui vient tomber sous les coups des chasseurs, la mort générale des végétaux, la diminution du lait des animaux, tout nous annonce qu'il est temps de redevenir carnivore, l'automne doit donc être divisée, par rapport au choix des alimens, en automne æstivale, et automne hibernale; la nature elle-même a tracé cette démarcation. La boisson doit être d'abord dissolvante, telle que le

petit lait, le moûlt; elle doit être peu abondante, à raison de la grande quantité de fruits fondans que l'on mange; sur la fin, il faut la rendre plus spiritueuse, les vins doux et liquoreux sont les plus appropriés; les repas doivent être moins divisés que dans les saisons précédentes, les digestions se faisant mieux, les alimens étant plus nutritifs, l'appétit invitant à en prendre davantage et les déperditions étant moindres.

Les excrétions alvines et urinaires suppléent à la transpiration; d'ailleurs elles évacuent le levain atrabilaire; il faut les favoriser, nouvelle raison pour faire usage des fruits laxatifs et des plantes diurétiques. Il faut maintenir la transpiration dans la plus grande égalité possible, en variant la force de ses habits à chaque variation de l'air; un moyen meilleur encore est l'exercice, aucun ne doit être prohibé; les solides ont la force de les supporter, l'air n'est point assez froid pour s'y opposer; on n'a point à craindre la raréfaction des humeurs, la fatigue est moins sensible, et pourvu qu'on se mette à l'abri des injures de l'air, on peut à son gré et selon ses forces courir, danser, jouer, méditer, chasser, en usant des précautions générales indiquées au chapitre du mouvement; il faut éviter les bains, la pêche, la navigation, parce que les eaux sont froides, troubles et agitées; le sommeil doit être modéré, il faut profiter des derniers beaux jours, et passer les nuits à l'abri des injures de l'air. L'automne, à raison de l'humeur atrabilaire qu'elle fait prédominer, serait la saison de la tristesse, si la cueillette des fruits, et sur-tout celle des raisins, ne venait nous

tirer de cette rêverie ; partageons la gaiété naïve des vendangeurs ; réjouissons-nous d'avance , en voyant le laboureur semer l'espérance et le grain dans nos champs ; que les amusemens nous fassent oublier la mort de la nature , la chûte des feuilles , la disparution de la verdure , objets faits pour attrister l'homme sensible. Qui ne réfléchirait pas assez à la nécessité de l'ordre invariable des saisons !

L'hiver est le sommeil de la nature ; elle s'endort au solstice d'été , pour ne se réveiller qu'à l'équinoxe du printemps : dans cet intervalle, l'astre du jour ne nous éclaire plus que par des rayons obliques , il nous dérobe sa chaleur ; ses rayons bienfaisans sont interceptés par des nuages épais ; l'eau du ciel tombe en glaçons , l'eau des rivières se solidifie ; des vents de midi et des pluies douces rendent la fluidité à ces eaux ; des vents du nord la leur enlèvent de nouveau. L'hiver est donc essentiellement froid, il est en partie sec et humide ; le froid resserre les fibres et condense les solides ; la sécheresse augmente ses effets , l'humidité les diminue un peu. Le froid concentre les forces toniques , il supprime la transpiration ; l'humidité contribue au même effet ; les glandes crispées par le froid , s'enflamment, leur activité augmente ; elles font une plus abondante secrétion de cette sérosité , qui prend par le séjour un caractère muqueux, les alimens eux-mêmes , quelques bien digérés qu'ils soient , prennent cette tournure, parce que la circulation ralentie ne donne plus aux sucs alimentaires, cette qualité bilieuse qu'ils avaient dans les saisons précédentes

cédentes : les maladies spasmodiques, inflammatoires, séreuses, catarrales, pituiteuses, sont les plus appropriées à cette saison. On s'étonnerait de voir les maladies inflammatoires dans ce catalogue, si on ne savait que l'humeur âcre de la transpiration ou celle des glandes muqueuses portées sur des fibres crispées par le froid, les irritent de plus en plus ; les vaisseaux sanguins se resserrent, et le sang arrêté s'accumule et s'enflamme ; ces inflammations hibernales diffèrent de celles du printemps, par leur tendance à la gangrêne, par un caractère catarral, qui fait qu'elles sont moins immédiatement soulagées par la saignée, parce qu'elles tendent moins à la suppuration ; les unes tiennent à des solides roidis qu'il suffit de détendre, les autres à un sang abondant qu'il faut diminuer ; les unes sont des maladies du systême musculaire, les autres appartiennent au systême artériel. Toutes les maladies d'hiver étant un effet immédiat de l'air froid, la tête, la gorge et la poitrine doivent en être le siège le plus fréquent ; les pleurésies, les péripneumonies, les rhumes de cerveau, les enrouemens, les toux, les douleurs de poitrine, de côté, des lombes, de la tête, les vertiges, les apoplexies, telle est l'énumération des maladies d'hiver, faite par *Hippocrate*. La nature en abandonnant l'homme nud à toutes les rigueurs de l'hiver, ne présentant aucun aliment qui puisse assouvir sa faim, indiquait assez qu'il lui était nécessaire de vivre en société ; cet état a dû naître dans cette saison, lorsque fatigué de poursuivre une proie incertaine à travers les neiges, obligé

de se creuser un asile souterrain, il a vu les magasins du loir et de la fourmi; en effet, si le rassemblement des hommes est utile, n'est-ce pas, lorsque glacés de froid, ils se réchauffent par leur haleine mutuelle ? lorsque au tour d'un bon feu, ils charment par leur conversation les ennuis de la captivité ? il est cependant encore quelques momens où les rayons de l'astre du jour, invitent à venir se chauffer en plein air ; il faut ne sortir que bien vêtu, à moins qu'une heureuse habitude ne nous ait endurci au froid. Les alimens de cette saison sont les grains et les fruits qui ont pu se conserver, les semences farineuses, les racines amilacées, sucrées, incisives ; le pain, les légumes secs, les pommes de terre, les raves, les oignons, sont les seuls végétaux dont nous puissions alors disposer : ils ne sont ni fort utiles ni très-nuisibles; quelques fruits, tels que la poire solide, les pommes, les fruits astringens, coins, nèfles et sorbes, les fruits huileux secs, noix, amandes, etc., ne sont pas assez abondans pour satisfaire un appétit d'hiver; en revanche, les animaux domestiques engraissés durant l'automne, ceux que la saison rigoureuse surprend et engourdit autour de nos habitations, le poisson prêt à périr sous la glace, nous présentent une nourriture saine et abondante. Le régime animal convient en hiver, parce que le chyle qui en résulte tend moins à la dégénération muqueuse et acide, si fréquente, sur-tout dans les hivers humides; il y faut joindre un pain bien cuit, qui ne tende pas à l'aigre ; les plantes incisives, amères, aromatiques, serviront d'assai-

sonnement ; les fruits et plantes conservés à l'eau de vie, les viandes salées, conviennent comme tels. Les alimens seront solides, surtout dans les temps froids et secs; pour tromper l'appétit qui revient souvent, la trituration et l'assimilation se faisant bien, on ne risque rien de manger beaucoup à la fois. Il faut diminuer le nombre des repas, soit parce que les déperditions sont moindres, soit parce qu'il faut donner aux organes de la circulation, le temps d'atténuer un chyle trop muqueux. Il faut manger chaud, boire peu et de bon vin, pour porter à la peau les humeurs que le froid repousse ; c'est la saison dans laquelle la débauche de table est la moins dangereuse : l'oisiveté y invite assez.

Les excrétions nasales deviennent abondantes ; celui qui les maintient par le tabac ou autre poudre analogue, prévient les rhumes de cerveau ; le mucus sort aussi de la gorge et du poumon, il se fait jour par les excrétions alvines, on voit même alors des vomissemens pituiteux, l'urine devient abondante, elle supplée à la transpiration ; les plantes diurétiques, incisives, la bière et le vin blanc, sont utiles pour seconder ce remplacement.

Quant à la transpiration, il faut la maintenir en dépit du froid, par un bon feu, de bons habits et de l'exercice. C'est ici qu'il faut vaincre la paresse qu'inspire le froid ; le temps est - il clair ? allons courir, chasser, patiner sur la glace, nous ne sentirons pas le froid ; mais si nous nous livrons au repos, à l'air libre, nous risquons d'être nous-mêmes gelés et gangrenés :

ces accidens n'arrivent aux voyageurs, que lorsque le froid insupportable les empêche d'aller plus loin ; il surprend plus l'homme à cheval qu'à pied. Le temps est-il couvert ou humide ? restons chez nous, mais dansons, chantons, jouons aux jeux qui exercent le plus, mettons surtout nos poumons en jeu, pour les débarrasser du mucus qui les empâte. Ceux-là nous fatiguent-ils ? conversons, lisons, étudions ; ne soyons jamais oisifs : les mouvemens se concentrent au cerveau, qui tient de la nature des glandes pituitaires, ce qui rend les idées fortes et la pensée active. Qu'on se garde d'abuser de cette heureuse disposition, en se livrant à une étude profonde et trop prolongée, c'est le moyen d'augmenter la disposition catarrale. Les longues nuits de l'hiver, le froid, la bonne chère, tout nous dispose au sommeil ; nous pouvons sans risque nous y livrer, si sur-tout nous avons fait beaucoup d'exercice ; mais il faut l'éloigner du repas. Il est plus nécessaire aux organes secrétoires, qu'à ceux de la digestion : on peut renverser un peu l'ordre, en veillant plus avant dans la nuit, et dormant la matinée. Il faut se garder d'employer à dormir le milieu de la journée, le seul temps où l'air libre soit supportable. Quant aux affections de l'ame, l'hiver n'en inspire que de tristes ; c'est à la raison à les surmonter : une société agréable, un peu de vin, les jeux et les spectacles, banniront l'ennui qui nous assiège ; on peut supporter des émotions plus vives, telles que la joie, la colère, et même cette tristesse prompte et attendrissante qu'inspire la tragédie : nos soli-

des plus fermes, sont devenus moins sensibles; la circulation est ralentie par la viscosité des fluides : nous avons besoin d'être secoués au moral comme au physique.

CHAPITRE II.

Hygiène des Climats.

Le globe que nous habitons n'est pas tout entier soumis au retour périodique des quatre saisons; elles ne sont propres qu'aux deux zones tempérées, dont la première ou la plus voisine du pôle boréal, a les saisons dans l'ordre que nous venons de décrire ; l'autre la plus voisine du pôle austral, les a dans un ordre inverse; entre ces deux zones tempérées est une vaste portion du globe dont le soleil ne s'éloigne jamais, où les jours sont constamment presque égaux aux nuits, qui ne vit jamais d'hiver, et fut toujours dévorée par une chaleur brûlante : la nature leur donna une saison pluvieuse pour tempérer l'aridité que cause le feu céleste ; au-delà des zones tempérées et à l'approche de l'un et l'autre pôle, il est deux portions de terre encore plus disgrâciées; ici la nature est congelée, la mer un monceau de glace, des mousses couvertes de neiges sont tout ce qu'offre la végétation. Un hiver de neuf mois, une nuit presque perpétuelle, un été de trois mois, où le soleil ne quitte presque pas l'horison, et qui malgré cela ne suffit pas à fondre les glaces de l'hiver, telle est la température des zones glaciales.

Outre ces influences de la position générale sur la température des diverses parties du globe, l'élévation diverse du pays en produit une seconde. Les montagnes sont froides ; il en est même sous la zone torride qui sont éternellement couvertes de neige ; la nature semble les y avoir multipliées pour tempérer l'ardeur de ce climat; les plaines et sur-tout les valons abrités au nord, et ouverts au midi, présentent une température contraire ; le voisinage des montagnes produit en outre une inscontance pareille à celle de l'automne : c'est la saison perpétuelle des pays à mi-côte, sur-tout de ceux qui approchent de l'équateur, parce que l'ardeur du soleil est toujours en opposition avec le froid des brouillards qu'assemble la pointe des montagnes ; les lieux bas et voisins de la mer ont encore une autre tournure : ceux-là sont toujours entourés de brouillards, abreuvés de pluies ; l'astre du jour est sans cesse voilé d'un nuage épais : il n'est pas douteux que les hommes qui habitent ces divers climats, diffèrent prodigieusement entre eux par le physique et le moral ; que la manière d'y vivre ne doive être aussi toute différente : appliquons donc successivement les règles de l'Hygiène, aux habitans des climats chauds, froids, humides, inconstans, sans nous arrêter à la distinction des climats, à raison de leurs latitudes, qui, comme nous venons de le voir, ne suffit pas à nos recherches.

Dans les climats chauds, la race humaine est petite, peu forte, peu active, la peau noire et serrée, les cheveux crépus, l'esprit

paresseux, servile et borné : tel est le caractère de ceux qui habitent sous la ligne ; le nez écrasé, les grosses lèvres ne tiennent pas à ces différences, mais à un caractère de famille, qui leur est commun avec les Tartares, et qui semble indiquer une origine commune avec eux dans des temps très-reculés ; il y a d'ailleurs une nation de nègres d'une tres-belle figure, qui ont des nez à l'européenne ; et la race tartare a gagné toutes les latitudes, sans que les nez s'y soient allongés, non plus que les nez aquilains des juifs ne se sont racourcis depuis leur dispersion. Je ne doute pas qu'on ne classifie un jour les races d'hommes par la forme du nez, comme on a classifié les oiseaux par celle du bec.

Les peuples qui habitent sous l'équateur dans l'autre hémisphère n'ont point acquis ce degré de noirceur, parce qu'ils sont moins anciens ; parce que leur pays est coupé de montagnes, de forêts, d'eau courantes et stagnantes, qui le rafraîchissent ; leur pays est plus humide et moins chaud ; aussi leurs solides sont plus lâches, et leurs humeurs moins âcres. Les maladies les plus terribles, celles qui tiennent le plus à l'âcreté des humeurs, la petite vérole et sa sœur, la peste, la lépre, *lhiaws*, le pian sont endémiques à la zone torride, et nous ont été communiquées par son canal. Les voyageurs sont plus exposés à tous ces inconvéniens que ceux du pays ; et tout ce que nous dirons en général du régime du climat, est encore plus nécessaire aux étrangers qui s'y trouvent, qu'aux habitans. L'homme peut vivre en

tout pays, mais il faut qu'il y soit habitué, et cet apprentissage a fait et fera encore bien des victimes. Le régime d'un climat chaud doit être le même que celui de l'été; il doit être plus soutenu, puisque la chaleur est plus continuelle : il faut redoubler de soins dans la saison pluvieuse, parce qu'il n'est pas d'alliance plus pernicieuse que celle de la chaleur à l'humidité.

Il faut dans de pareils climats devenir hibou ou salamandre, ne sortir que la nuit, ou s'être endurci de bonne heure aux ardeurs du soleil; encore dans la saison pluvieuse, lorsque les vents chauds et pestilentiels dominent, faut-il s'en tenir à l'écart. La nature à pourvu aux alimens et les indique; l'homme n'a point le goût de la chasse ni de la pêche; la chair des animaux lui répugne; aussi le régime animal serait-il très-propre à favoriser la dégénération bilieuse : au contraire les farineux les plus légers, les fruits les plus aqueux, les plus savoureux, les fruits huileux, tels que le cacao, les noix de coco, celles d'acajou, si propres à tempérer l'acrimonie de la bile, sur-tout les fruits acides et aromatiques, si capables de rendre la force aux organes digestifs et d'écarter la putridité, abondent en tout temps dans les climats chauds. Le ris, le sagou, la cassave, y servent de pain, les fruits de portion, leur suc de boisson; les liqueurs fermentées y abondent et sont sur-tout nécessaires dans la saison pluvieuse; enfin, la nature n'y fournit, et l'homme n'y doit prendre que des alimens légers, très-digestibles, peu solides, disposés

à l'acidité, parce que son estomac triture et digère mal, et que ses humeurs tendent à l'alcalescence : il doit par les mêmes raisons, peu manger à la fois et manger souvent.

Ses excrétions ne deviennent abondantes que dans la saison pluvieuse, excepté la transpiration qui est en tout temps excessive ; il faut se garder de la répercuter ; mais il faut la modérer, en ne s'habillant presque pas ; dans la saison sèche, on assouplira les fibres par quelques bains ; dans la saison humide, on s'en abstiendra, pour ne pas trop relâcher les solides.

Les exercices doivent être en tout genre modérés ; il faut se contenter des plus doux. Les habitans de ces climats ont le corps et l'esprit peu actifs ; la nature semble seconder leur paresse, en fournissant presque sans culture à tous leurs besoins ; ce n'est que dans la saison humide qu'il faut un peu renforcer les fibres par quelques mouvemens modérés.

Quant au sommeil, il est de la plus grande nécessité ; il doit être court, fréquent et rapproché des repas ; il est indispensable de dormir durant le jour : la fraîcheur des nuits invite à renverser l'ordre naturel.

C'est parmi les hommes bilieux de ces climats, que naît la colère ; elle seule les tire de leur inaction, leur vengeance est terrible, leur haine implacable ; mais ils sont timides et sentent leur faiblesse, ce qui les fait recourir à la ruse, et à la trahison; ils sont aussi très-susceptibles de la tristesse et des égaremens du désespoir, sur-tout lorsque la sai-

son pluvieuse a relâché leurs fibres et épaissi leurs humeurs. Le suicide est commun, il n'a rien de réfléchi. La musique est le remède à plusieurs maladies chroniques des pays chauds ; cet exercice est le seul que la paresse des habitans comporte, et qui soit proportionné à leur faiblesse ; c'est dans des climats chauds, mais à un degré moins extrême, que l'imagination a toute la vivacité nécessaire pour donner naissance aux arts et aux sciences : les ouvrages sortis de ces pays brillent par le génie et non par le raisonnement.

Les climats froids ont une tournure toute contraire à la précédente, les hommes y sont grands, très-robustes ; ils ont la peau blanche et épaisse, ils sont agiles et portés au mouvement. Cependant un très-grand froid, tel que celui qui règne sous les pôles, rapetisse et engourdit la race humaine ; la peau devient presque noire à force d'être resserée ; on voit un exemple de cet excès de froid chez les Lapons et les Groenlandais ; ces peuples ne connaissant qu'un hiver froid et sec, et un été ou plutôt un printemps un peu chaud, ne sont sujets qu'aux maladies qui tiennent à trop de rigidité dans la fibre, et à un sang trop épais ou trop abondant ; ainsi tout leur régime consiste à assouplir leurs solides, à inciser et diminuer leurs humeurs.

Il faut être aguerri au froid pour vivre dans ces climats, autrement que la marmote ; et ce ne serait pas y vivre que d'y passer le temps dans une prison perpétuelle, à manger, et dormir : voilà pourquoi il est si difficile de s'acclimater dans le nord.

La nature offre peu de végétaux, beaucoup de poisson et de gibier ; ces alimens fournissent un chyle actif capable d'atténuer les humeurs, et de les disposer à forcer les obstacles que le froid oppose à la transpiration ; l'acrimonie bilieuse n'est point à craindre, les peuples du *Kamtzchatka* se nourrissent sans danger de poisson corrompu ; les forces toujours concentrées sur l'estomac ont besoin d'alimens solides, qui supportent leurs efforts ; il n'est donné aujourd'hui, du moins chez les peuples policés, qu'aux habitans de ces contrées de digérer la farine crue, dont sans doute les premiers hommes se sont nourris long-temps, à l'exemple des granivores, et sans autre moulin que leurs dents. Une nourriture plus légère, les nourrirait trop, et ne les soutiendrait pas assez. Plusieurs boivent avec délice l'huile de poisson ; n'est-ce pas parce qu'elle assouplit leurs fibres et atténue leurs humeurs ? ils aiment passionnément les liqueurs spiritueuses et les épiceries ; il faut convenir qu'elles sont bien nécessaires pour porter leurs fluides à la peau et vaincre la rigueur du froid. Le thé et les autres boissons aqueuses chaudes, produiront le même effet, et sans aucun inconvénient, parce qu'on ne peut assez relâcher les fibres tendus par le froid.

Leurs repas sont longs et copieux ; du reste leur estomac est assez complaisant pour en permettre encore la fréquence.

Toutes les excrétions sont rares, excepté l'urine qui supplée à la transpiration ; celle-ci doit y être soutenue autant qu'il est possible

par de bons vêtemens et un bon feu ; ce dernier n'est pas sans inconvénient, le passage inévitable du feu à la neige est la source de bien de rhumes. Le seul moyen d'y obvier, est de s'aguerrir de bonne heure ; les Russes ont l'habitude des bains de vapeurs ; ils en sortent nuds pour s'aller plonger dans l'eau à la glace : cette opération semblable à la trempe du fer, les rend insensibles aux froids les plus rigoureux; c'est sur-tout par l'exercice, que les habitans du nord doivent vaincre la rigueur de leurs climats; il faut que la chaleur de frottement supplée à la chaleur naturelle. La nature y a pourvu, en leur faisant acheter aux prix des fatigues, tout ce qui est nécessaire à la vie ; chez les sauvages, aucun aliment qui ne soit le fruit de la chasse ou de la pêche.

Chez les peuples plus policés, plus de besoins et moins de ressources encore, point de vin, point d'épiceries; ils vont les échanger contre des peaux, du bois, du goudron, des métaux ; c'est dans ces climats que l'industrie et le commerce ont dû naître; les esprits profonds et méthodiques, abondent dans les pays du nord; ils sont portés à l'étude et s'y peuvent livrer avec sureté, sans crainte de déranger leur robuste constitution, excepté dans les pays où le froid extrême engourdit tous les sens ; dans ceux-là, l'homme est sauvage, il vit long-temps, mais l'éclat de la neige le rend souvent aveugle ; il est si attaché à son pays, qu'il ne saurait vivre ailleurs. L'habitant du nord mangeant beaucoup, ayant des nuits longues et froides, doit-être porté au

sommeil ; celui-ci est assez indifférent à sa manière d'être, tant pour le temps que pour la durée, si ce n'est que son excès lui peut occasionner une pléthore sanguine, à laquelle la quantité des alimens, la facilité des digestions, la rareté des excrétions, le disposent d'avance. La nuit d'hiver est trop longue pour être toute employée au sommeil, le jour trop court pour en perdre un seul instant. Dans la belle saison la nuit peut suffire au repos ; on profite du jour entier pour se dégourdir en plein air.

Les affections de l'ame n'altèrent point les fibres solides des habitans du nord, c'est là que règnent la raison et le jugement ; ils sont attachés à leurs habitudes ; ils ont su néanmoins souvent quitter leur pays trop peuplé ou trop stérile ; ils ont conquis successivement le globe entier. L'ignorance où ils étaient alors plongés, leur insensibilité naturelle et leur égoïsme qui augmente à proportion du succès, et qui ne peut être vaincu que par les revers, ou la pitié dont ils se trouvent peu susceptibles, les rendit des conquérans barbares ; les sciences nées dans les climats chauds, où l'imagination est plus active, sont parvenues jusqu'au pays du nord ; la froide raison des habitans les a perfectionnées, et elles ont à leur tour adouci les mœurs sauvages de ces peuples.

Les climats humides ont toujours semblé devoir être le tombeau de l'espèce humaine ; la fibre lâche et insensible, les humeurs muqueuses tendant à la putréfaction, si la chaleur se joint à l'humidité, la transpiration presque nulle, de mauvaises digestions, les catarres,

les obstructions, le scorbut, les fièvres muqueuses, putrides, vermineuses, intermittentes, voilà les maux qui nous y attendent; il s'est pourtant trouvé des hommes assez industrieux, assez constans, pour s'en faire une demeure passable, et l'habitude les y a naturalisé. Les hommes y sont assez grands, peu robustes; ils ont une belle peau, mais peu de couleurs. Les sauvages sont nomades ou pêcheurs; les peuples policés, agriculteurs et commerçans marins; quoiqu'il soit vrai en général que l'esprit se ressent de la fange des marais, les sciences se sont aussi acclimatées dans ces pays; le corps une fois fait aux influences de l'air, l'esprit a repris son ressort; les ouvrages sortis de ces contrées sont sur-tout recherchés par le jugement sain et le raisonnement profond qui y règnent.

Dans les climats humides, il faut respirer l'air du milieu du jour, chercher les lieux élevés, exposés au nord et à l'orient; la nature n'offre que quelques végétaux, ils sont incisifs, amers, astringens, par conséquent très-propres à fortifier la fibre, et briser les humeurs : le cochlearia, le cresson, le becabunga, la rave et toutes les plantes anti-scorbutiques croissent dans les pays où elles sont les plus nécessaires; le lait abonde dans les climats humides à cause de l'excellence des pâturages; il est très-bon par lui-même, si le pays est chaud, parce qu'il écarte la putridité; si le pays est froid, il vaut mieux user du fromage et du beurre; le premier lorsqu'il est vieux, brise les humeurs, le second supplée à la bile par son caractère

huileux. Les farineux, et sur-tout le pain bien cuit, les viandes et le poisson, doivent être la principale nourriture ; le régime végétal doit prédominer dans les pays humides qui sont chauds, pour prévenir le scorbut et les maladies putrides.

Dans les pays humides et froids, il faut des nourritures animales pour que les sucs muqueux ne prédominent pas ; en général il faut des alimens chauds, solides, pour maintenir les forces de l'estomac ; des assaisonnemens amers, aromatiques, fortifians, des boissons peu abondantes, spiritueuses, amères ; le café semble avoir été fait pour ces climats, c'est une semence cornée, aromatique, torréfiée, en infusion dans l'eau bouillante ; l'acide pyromuqueux joint à une huile aromatique en fait toute la vertu ; il est amer et tonique, il facilite les digestions, il donne de l'activité à la circulation ; mêlée au lait ou à la crème, il les rend plus digestibles.

Toutes les graines farineuses torréfiées approchent du café, et peuvent le suppléer, mais elles sont moins agréables. Le punch est une boisson acide et spiritueuse, très-convenable aux habitans des climats chauds et humides ; le thé, qui est une infusion à chaud d'une herbe légèrement astringente, ne saurait être utile qu'à pousser un peu la transpiration ; mais l'eau dont il est noyé, relâche plus les fibres qu'il ne saurait les resserrer ; l'inconvénient de ces boissons aqueuses a été fortement démontré, mais en vain, par le célèbre *Boheraave* ; les boissons à la glace peuvent au contraire for-

tifier beaucoup ces estomacs débiles, c'est un stimulant momentané qui ne nuit point dans les climats chauds et humides, pourvu qu'il ne soit pas pris lorsque le corps est en sueur. Les repas doivent être éloignés, parce que les digestions sont longues et pénibles, souvent le ventre est libre, parce que les alimens passent sans être altérés ; il faut alors faire usage des amers et des astringens, l'urine est abondante au défaut de la transpiration : les excrétions muqueuses du nez, de la gorge et du poumon sont copieuses et salutaires ; l'usage de la pipe et du tabac en poudre est familier et utile ; pour maintenir ces excrétions, il faut faire du feu, non pour échauffer l'air, mais pour le sécher, porter des habits d'un tissu serré et modérément chaud ; les bains froids ont pris naissance dans des climats humides ; leur usage est propre à resserrer la fibre trop lâche : il faut s'exercer le plus qu'on pourra, sur-tout le poumon ; cependant éloigner des repas les mouvemens, l'étude et le sommeil ; celui-ci doit-être assez long pour favoriser l'assimilation des sucs alimentaires et les diverses secrétions : il faut dormir la nuit et à l'abri des injures de l'air.

Ces climats ne sont point ceux où naissent les passions vives ; l'ame est lente à s'affecter, les fibres à s'émouvoir, mais l'impulsion une fois donnée est difficile à détruire ; la tristesse et le désespoir y sont communs ; le suicide est une maladie à la mode ; il est l'effet d'un raisonnement faux et d'un délire tranquille. Ces peuples ont besoin de scènes déchirantes pour

les

les attendrir ; le théâtre de *Crebillon* serait monotone pour eux : l'Angleterre est facile à reconnaître dans ce tableau. Dans la Hollande, l'esprit de commerce et de liberté tiennent lieu de tout plaisir et de toute occupation ; le physique est le même ; mais le moral est plus froid, l'égoïsme plus grand, et la pensée moins active.

Par climats insconstans, j'entends ceux où le retour périodique des saisons est marqué, mais où le caractère variable de l'automne semble prédominer toute l'année ; tels sont les pays de la zone tempérée, les plus voisins des montagnes ; tel est en général le climat de la France entourée des Pyrénées et des Alpes, coupée par les Cevènes, le mont d'Or, etc. ; les influences de l'air n'y durent point assez, pour donner aux humeurs aucun caractère prédominant ; les solides sont dans un état de tension et de relâchement alternatif, qui augmente leur irritabilité ; la transpiration se repercute à chaque instant ; de là, les maladies nerveuses, rhumatismales, catarrales ; il faut varier sa manière de vivre, ne point prendre l'air que lorsque le soleil luit, et qu'un vent du nord ou d'orient règne avec douceur sur un ciel serein ; le choix des alimens y est assez indifférent ; il faut les prendre solides et à des heures réglées, pour maintenir les forces intérieures en équilibre avec celles du dehors, user de quelques boissons chaudes et légèrement spiritueuses, maintenir toutes les excrétions, et sur-tout la transpiration et l'urine qui la supplée ; il faut prendre beaucoup d'exercice, en prendre sou-

vent, ne pas le pousser trop loin, être toujours dans un état de mouvement supportable, et capable de maintenir une transpiration aisée. L'étude trop sérieuse ne convient pas aux habitans de ces climats, il sont vifs et spirituels, mais inconstans et peu réfléchis : ils sont peu portés au sommeil ; en effet, dans le sommeil, l'influence des variations de l'air sur le corps est plus considérable ; il leur en faut cependant pour faciliter les secrétions, et opérer une distribution plus égale des forces et des humeurs ; il faut dormir la nuit à l'abri de l'air et de ses injures.

Les affections de l'ame font sur les corps des habitans de ces climats, une impression prompte, mais peu durable ; ils sont emportés, joyeux, tristes pour un instant ; inconstans comme l'air qu'ils respirent. Ils se consolent aisément de leur peines, et volent de plaisir en plaisir ; tel est le caractère général de notre Nation, depuis que les forêts abattues, les marais desséchés, les terres cultivées ont rendu le sol plus fertile, le climat moins froid et moins humide. *J'aime le Parisien disait* l'Empereur Julien, *parce qu'il est grave et sérieux comme moi* : quel constraste avec le Parisien sous le règne des Bourbons ; la révolution et ses secousses jointes à la propagation des lumières et de la philosophie, avaient donné au caractère National un peu plus de consistance, mais le calme imparfait duquel nous jouissons depuis peu, nous a rendu toute notre frivolité, tant les impressions antiques sont difficiles à détruire ; ce qui prouve que

les mœurs des peuples, dépendent autant de leur gouvernement que du climat qu'ils habitent : vérité depuis long-temps reconnue. Ce que nous avons dit jusqu'ici des climats, doit être appliqué avec cette gradation qu'on observe dans toute la nature; le climat et la manière de vivre des Suédois, par exemple, doit différer de celui des Espagnols, plus que de celui des Lapons, parce que les Suédois, quoique dans la zone tempérée, approchent du cercle polaire, tandis que les Espagnols, quoique dans la même zone, approchent de l'équateur, et que leur climat est chaud, tandis que celui de la Suéde est froid : même différence doit-être établie entre le régime des Marseillais, par exemple, et celui des habitans de Lille ; mais elle doit être dans un moindre degré.

CHAPITRE III.

Hygiène des tempéramens.

Nous avons vu l'état des solides et des fluides qu'amène l'influence passagère des agens extérieurs : nous allons à présent étudier la manière d'être de chaque individu, par sa conformation naturelle. On ne peut nier que chacun n'apporte en naissant une contexture des solides, une disposition des fluides que les agens extérieurs modifient, mais ne détruisent jamais complettement : cette disposition naturelle est ce qu'on appelle tempérament. On en compte quatre qui, par leurs combinaisons variées, forment les tem-

péramens individuels, qui diffèrent autant que les figures, et sur lesquels on ne pourra jamais donner que des règles générales.

Le premier, est appelé chaud et humide par les anciens, sanguin par les modernes ; il y faut rapporter l'athlétique du professur *Hallé*, puisque les maladies des athlètes observées par les anciens etaient du genre inflammatoire. C'est suivant *Stahl*, le plus sain et le plus naturel ; il est propre aux habitans des climats tempérés et des pays froids et secs ; il consiste dans une énergie modérée des fonctions vitales, une liberté et une célérité assez considérable dans la circulation ; les solides ont à la fois la force, la souplesse et la perméabilité nécessaire ; le sang est riche, consistant, d'un beau rouge, c'est l'humeur prédominante : aussi les maladies particulières à ce tempérament sont elles pléthoriques et inflammatoires. On le reconnaît à une chevelure blonde, des yeux bleus vifs, une physionomie riante, une peau blanche, un teint animé, un caractère égal et enjoué, des passions rarement outrées, un goût modéré pour le travail, ainsi que pour les plaisirs, point du tout pour les sciences abstraites, plus d'esprit que de génie et de jugement.

Les règles diététiques ne sont pas fort nécessaires à gens aussi heureusement constitués ; cependant comme la nature humaine ne saurait outre-passer un certain degré de perfection, et que l'ayant atteint, elle s'y maintient difficilement, il est à craindre, comme le remarque *Celse*, qu'elle ne rétrograde ; l'homme sanguin doit donc craindre l'abondance et l'expan-

sion de ses humeurs, il doit chercher à leur mettre un frein en faisant choix d'un air tempéré un peu humide ; le froid resserrerait trop ses vaisseaux, le chaud dilaterait ses humeurs ; trop de sécheresse rendrait ses solides trop actifs et peu souples ; ses alimens doivent être peu nutritifs, peu irritans, peu abondans, peu répétés : ils doivent être un peu solides pour tromper l'avidité de l'estomac, qui triture et assimile si bien et si vîte, que le nouveau chyle est déjà distribué, avant que la secrétion et l'excrétion des molécules déplacées soient faites ; il importe assez peu que la nourriture soit végétale ou animale ; on peut manger de tout un peu; la quantité importe plus que la qualité, il ne leur faut aucun assaisonnement; la boisson doit être peu abondante pour ne pas donner trop de volume au sang ; elle ne doit point être chaude, pour ne pas trop dilater; elle ne sera pas non plus trop froide, car elle causerait quelque stase dans les vaisseaux de l'estomac; encore moins la faut-il spiritueuse, elle augmenterait la fougue des humeurs ; le café et toutes les liqueurs aromatiques doivent être proscrits également. Que boira-t-on ? de l'eau pure, du petit lait, de l'orgeat et des choses analogues. L'homme sanguin n'a aucune excrétion qui prédomine, que la transpiration ; il faut les maintenir pour diminuer d'autant la plénitude et la gêne des vaisseaux ; il faut qu'il soit toujours assez vêtu pour ne pas prendre de froid subit; qu'il évite l'excès des bains, parce que leurs premiers effets arrête le sang dans ses vaisseaux, et que leur effets subsé-

quens lui donne trop d'expansion. Cependant lorsque la poitrine qui est le foyer de la pléthore se trouve menacée de quelque congestion, les pédiluves et les demi-bains tièdes, sont d'une grande utilité, en attirant les humeurs vers les parties inférieures. Les gens sanguins doivent faire souvent de l'exercice, peu à la fois, choisir celui qui met en jeu les parties inférieures, éviter les efforts de poitrine, parce que c'est la partie la plus exposée; les hémoptysies, les phtisies germent chez les jeunes gens sanguins, qui ont la poitrine étroite, le cou long, les omoplates saillantes; ceux qui sont plus robustes, qui ont la poitrine carrée, sont exposés aux pleurésies, aux péripneumonies, aux palpitations, à l'apoplexie; la tête se ressent facilement de la congestion sanguine, si le sujet se livre à des contensions d'esprit trop soutenues.

Le sommeil de l'homme sanguin sera le plus court, le moins fréquent et le plus éloigné des repas; il n'en a pas besoin pour la digestion, mais pour suspendre un peu l'activité de ses fibres, de ses humeurs, et préparer les excrétions.

Les affections de l'ame font sur lui des impressions vives, mais passagères; sa joie est folle, sa colère emportée, sa tristesse courte. Il est peu craintif, espère toujours; plein de confiance en lui-même, il s'expose aux dangers sans les connaître, les fuit sans se désespérer; sensible aux peines d'autrui, il est bienfaisant, et voudrait voir tout le monde heureux, comme il est, ou croit l'être. Il ne sait point haïr, il aime vivement, mais sans aucune constance; l'art de le fixer n'est que celui de varier ses

sensations en lui présentant le même objet sous diverses faces ; la joie et la colère lui sont très-nuisibles, parce qu'elles donnent au sang une expansion dangereuse ; la tristesse et la crainte pourront quelquefois modérer son caractère remuant et présomptueux ; la couleur de la vertu devient facilement la sienne, non pas qu'il soit plus qu'un autre sensible à la honte ou à la pudeur, mais parce qu'il a les vaisseaux du visage plus nombreux, et plus sujets à l'engorgement sanguin : ce mouvement peut quelquefois être suivi d'une congestion au cerveau ; le philosophe *Diodore* mourut subitement de honte de n'avoir pu répondre à un argument. On voit par tout ce que nous venons de dire, combien le régime du tempérament sanguin se rapproche de celui du printemps ; aussi est-ce dans cette saison que les règles d'Hygiène deviennent les plus nécessaires aux personnes sanguines ; que celles-ci sont les plus exposées aux suites maladives de la pléthore ; les hivers froids et secs leurs sont aussi nuisibles, mais dans un moindre degré ; ils n'augmentent pas leurs humeurs, mais ils resserrent leurs vaisseaux. C'est encore dans les climats tempérés où règne un printemps perpétuel, qu'abondent les gens sanguins, et les maladies qui leur sont propres. Le tempérament sanguin est celui qui est le plus rarement altéré par le mélange des autres, ce qui le rend plus aisé à reconnaître, et le fait croire plus fréquent, analogie de plus avec le printemps, qui conserve toujours plus que les autres saisons sa température caractéristique.

Le second tempérament, appelé froid et humide par les anciens, pituiteux ou phlegmatique par les modernes, consiste dans une lenteur absolue des fonctions vitales, et de la circulation en particulier, quoiqu'elle se fasse très-facilement. Les solides sont faibles, lâches et très-perméables; le sang peu coloré, peu consistant, ayant ainsi que toutes les humeurs un caractère muqueux. Les maladies propres à ce tempérament, sont les maladies catarrales de tout genre, celles qui dépendent d'atonie et d'embarras dans le système nutritif, des matières glaireuses dans l'estomac, de faiblesses dans le tube intestinal; ce tempérament s'annonce par des cheveux et sourcils blonds, des yeux gris éteints, une physionomie douce, mais sans expression, un embonpoint souvent excessif, une peau blanche et fine, lâche et pâle, un caractère égal sans gaieté ni tristesse; une apathie universelle, peu de goût pour les plaisirs, encore moins pour toute espèce de travail, le jugement sain, mais ni esprit ni génie. Le tempérament pituiteux est commun dans les pays froids et humides. Le régime prescrit pour ces climats lui convient parfaitement; l'hiver froid et humide est la saison la plus capable de nuire aux phlegmatiques, et celle dans laquelle ils ont le plus grand besoin des préceptes hygiastiques.

Les gens pituiteux doivent rechercher un air pur, sec et modérément chaud; le froid et l'humidité les exposent aux catarres; leurs alimens doivent-être savoureux, parce qu'ils ont peu d'appétit; ils doivent être assez solides,

pour fixer les forces sur l'estomac ; il les faut peu nutritifs, parce que les sucs s'accumulent sans cesse et ne sont pas expulsés, ils les faut capables de prendre une tournure bilieuse, alcaline, parce que les alimens prennent dans l'estomac de ces sujet une tournure visqueuse et acescente ; ainsi le régime animal, même les alimens de ce règne légèrement putréfiés, le fromage fait, le gibier, le poisson, les viandes rôties, doivent être les principaux alimens. On doit y joindre un pain léger et bien cuit ; à titre d'accessoire et d'assaisonnement, les plantes incisives, amères, aromatiques, le sel commun; la boisson doit être peu abondante, pour ne pas augmenter l'humidité de la constitution ; elle doit être spiritueuse, amère ; le bon vin, le café, la bière, sont les boissons les plus appropriées. Il faut éloigner les repas, et même endurer la faim, c'est le moyen d'atténuer les humeurs et leur donner le tournure bilieuse qui leur manque.

Les excrétions nasales sont les plus nécessaires aux tempéramens pituiteux; la tête à raison du grand nombre de glandes qu'elle contient, est la source de toutes les fluxions catarrales, qui affligent les gens phlegmatiques ; l'humeur qui en découle attaque le poumon, la gorge ; il s'en sépare une analogue dans tout le tube intestinal, elle est d'abord séreuse et âcre, devient muqueuse et insipide, par le séjour et l'absorption de l'oxigène ; il faut laver les yeux avec des astringens légers et de l'eau fraîche, pour éviter le larmoyement, et la chassie ; l'excrétion nasale peut être maintenue par le tabac ; celle

de la gorge et du poumon par la pipe ; celle des intestins manque rarement, il faut pousser l'urine par l'usage des incisifs. Quand aux excrétions cutanées, non seulement il faut les maintenir, mais même empêcher l'absorption de l'humidité de l'air, à laquelle les corps phlegmatiques sont disposés ; il leur faut, en conséquence, des habits d'un tissu serré : quelques bains froids, où ils ne feront qu'entrer et sortir, raffermiront leurs fibres.

Les exercices de tout genre en plein air, les plus soutenus, les plus violens, ceux qui exercent les parties supérieures, conviennent aux phlegmatiques, dont il faut chercher à vaincre la paresse naturelle, occuper plus le corps que l'esprit, si vous ne voulez augmenter la disposition catarrale ; laissez les peu dormir, malgré qu'ils y soient enclins. Le sommeil les engraisse et les rend plus lourds, la veille atténue leurs humeurs. Il faut éloigner le sommeil des repas, le prendre de préférence durant la nuit, et tout à la fois, plus pour préparer les excrétions, que pour aider la digestion.

Le moral des gens pituiteux est aussi lâche que leur physique, il leur faut des impressions fortes; la colère, la joie, la frayeur, leurs sont salutaires. Leur tristesse n'est qu'une sorte de léthargie, ils ne refléchissent pas assez pour craindre, espérer, ni désirer ; leur bonheur est d'exister le moins qu'ils peuvent, si exister est penser et sentir. Ces sont des gens qu'il faut continuellement exciter et contrarier dans tous leurs goûts.

Le troisième tempérament, appelé bilieux par

les modernes, *chaud et sec* par les anciens, consiste dans une force et une rigidité excessive des solides, une énergie extrême dans les fonctions, une âcreté, une ténuité et un caractère bilieux de toutes les humeurs; la circulation accélérée, peu de perméabilité dans le tissu cellulaire. Les maladies aigues, sur-tout bilieuses, sont plus familières à ce tempérament qu'à tout autre; il s'annonce par des cheveux noirs, épais et crépus, des yeux noirs, saillants, dont la cornée opaque est teinte de jaune, une physionomie expressive et dure, une maigreur souvent excessive, une peau épaisse, luisante, jaune et quelquefois onctueuse, un caractère irascible, rude et ferme, beaucoup d'ardeur pour le travail, du goût pour les sciences abstraites, du génie, des passions toujours excessives. On voit assez l'analogie de cette constitution avec celle qu'amène la chaleur réunie à la sécheresse; aussi les climats chauds et secs sont-ils les plus féconds en tempéramens bilieux. Les gens de cette constitution ont toujours à souffrir de la température de l'été, et leur régime doit être celui des climats chauds et de la saison analogue; il leur faut choisir un air froid et humide, mais qui ne soit chargé d'aucun miasme putride, parce que la bile est la plus putrescible des humeurs. Leur nourriture sera végétale et acescente, solide, pour exercer ces estomacs actifs, nutritive, pour renouveller sans cesse les humeurs, assaisonnée d'acides. La boisson sera abondante et acidule, point spiritueuse, amère ni tonique, parce que les fibres ne sont déjà que trop roides, et les fonctions

trop actives ; cette manière d'être nous oblige à changer un peu les règles du régime prescrit pour l'été. Les repas seront fréquens et peu copieux.

Toutes les excrétions tendant à expulser les humeurs prêtes à dégénérer ; l'excrétion alvine, qui sur-tout évacue beaucoup des sucs bilieux, doit être maintenue par l'usage des alimens laxatifs, aqueux, acidules ou acidifiables, l'oseille les fruits rouges d'été, etc.

La transpiration ne doit point être trop poussée, parce que l'activité qu'elle exige des solides et des fluides leur deviendrait nuisible ; il faut des vêtemens légers, propres et souvent renouvelés, parce que l'humeur de la transpiration est très-onctueuse, et risquerait de boucher les pores de la peau. Pour enlever cette crasse, assouplir les fibres et délayer les humeurs âcres, les gens bilieux doivent faire grand usage des bains tièdes ; trop froids ils resserreraient la peau qui l'est déjà assez ; trop chauds ils attireraient des éruptions érysipélateuses auxquelles les gens bilieux sont très-exposés ; ils doivent éviter le bain lorsque l'estomac est chargé d'une sabure bilieuse. Tout exercice violent est nuisible aux personnes bilieuses ; il faut mettre un frein à leur activité naturelle. La promenade, les jeux, la lecture, doivent leur suffire ; trop d'étude rend les humeur âcres ; le sommeil en favorisant les excrétions, renouvelle les fluides, et relâche les fibres ; il est très-utile aux gens bilieux, on peut même leur conseiller un peu de méridienne. La veille excessive leur devient pernicieuse.

On voit qu'il faut contrarier les gens bilieux

dans la plupart de leurs inclinations, mais il faut le faire avec un grand ménagement; leur colère est prompte, violente et inflexible; elle leur est très-nuisible, et ils y sont très-enclins. Ils craignent peu, désirent beaucoup, ne se livrent ni à la joie ni à l'espérance. Leur tristesse est un désespoir des plus prompts, ils aiment et haïssent fortement et constamment.

Le tempérament bilieux s'allie facilement à la constitution sanguine, il s'allie aussi au tempérament pituiteux, et il en résulte un quatrième tempérament : nous allons l'examiner.

Ce dernier tempérament est le froid et sec des anciens, mélancolique des modernes, il consiste dans une lenteur accompagnée de difficultés et de dérangemens fréquens dans les fonctions, une distribution inégale des forces toniques, des solides faibles, quoique rigides et peu perméables, un sang noirâtre qui circule mal et lentement. Les maladies chroniques sont très-communes à cette constitution, entre autres les maladies vaporeuses, hémoroïdaires, toutes celles qui tiennent au système de la veine porte, les obstructions, le scorbut; ce désordre nerveux, cette dégénération des humeurs sont plutôt une maladie qu'une constitution naturelle, suivant la remarque de *Lorri*; c'est, si l'on veut, un état maladif héréditaire, que néanmoins des causes extérieures puissantes déterminent à la longue. Les chagrins longs et violens, les méditations profondes, la mauvaise nourriture, un climat humide et inconstant, une saison analogue, telle que l'automne, des maladies chroniques, des convalescences pénibles, ont d'abord

produit chez quelques hommes cette dégénération qui s'est perpétuée à leurs descendans. On connaît le tempérament mélancolique, à des cheveux noirs, rares, onctueux, des yeux noirs enfoncés, une physionomie sombre et rêveuse, une maigreur et une sécheresse particulière, une peau noire, rude, épaisse, un caractère inégal, souvent triste, quelquefois joyeux à l'excès, timide, les passions vives, peu constantes, affectant l'ame au dernier degré. L'esprit est pénétrant, le raisonnement profond, le jugement juste en tout ce qui n'intéresse pas la personne; l'application d'esprit impossible; tout mélancolique est misantrope, égoïste, insconstant; il y en a dont les fibres sont assez fermes, les fluides très-épais, ceux-là sont tristes, visionnaires, entêtés; ils ont les humeurs du tempérament pituiteux, et les solides du bilieux; les autres, dans le sens inverse, ont les solides faibles et les humeurs âcres, ceux-là sont bourrus, inconstans, fantasques, l'un est le tempérament veineux, et l'autre le nerveux du professeur *Hallé*; On voit assez qu'il n'est pas facile de trouver des règles d'Hygiène propres à une constitution aussi bizarre : il faut fixer ce protée par un régime constant, lui faire éviter toutes les vicissitudes de l'air, lui choisir un climat égal, sec et tempéré. Ses alimens doivent être doux et atténuans sans âcreté, point flatueux, parce que les mélancoliques sont très-sujets aux vents; liquides, (parce que la fibre est faible et les humeurs épaisses) faciles à digérer, renouvelés à des heures réglées. Les végétaux sucrés, laxatifs, incisifs, quelques amers,

des viandes tendres, peu épicées, une boisson légèrement spiritueuse, pour fortifier l'estomac, et dissiper l'ennui si naturel à cette constitution; les vins doux et spiritueux, le café, conviennent assez aux mélancoliques; il ne faut pas néanmoins porter ces choses à l'excès, parce qu'elles constipent trop certains mélancoliques, assez portés à cette manière d'être;

Vix toto decies cacart in anno,
Atque id durius est fabâ et lapillis;

c'est à ceux-là présisément qu'il faut recommander de faire usage des fruits fondans, et de se présenter sans besoin à la garderobe; d'autres leurs conseilleront des lavemens; pour moi j'en regarde l'habitude comme pernicieuse, trop facile à contracter, trop difficile à détruire; les lavemens relâchent les intestins de façon qu'ils n'agissent plus par eux-mêmes, ce remède dispose aux hémorroïdes; enfin, ce ne doit jamais être qu'un remède dont l'application n'est pas du ressort de l'Hygiène. L'urine et la transpiration se succèdent rapidement par l'inconstance des mouvemens, il faut avoir des vêtemens chauds et serrés, fixer les forces par l'usage des bains un peu froids, qui les concentrent, en régler la distribution à l'extérieur, par un exercice modéré, soutenu et récréatif. L'équitation et les voyages sont les plus appropriés; toute étude profonde et soutenue sera bannie; il est plus aisé de se plier à l'humeur du mélancolique que de le plier à celle des autres; il faut chercher à lui éviter toute affection triste et craintive, auxquelles il est assez porté, l'entraîner au monde qu'il fuit, non par la force, mais par l'attrait et

la variation des plaisirs ; il doit plus sentir que raisonner, quoiqu'il soit plus porté à raisonner qu'à sentir.

CHAPITRE VI.

Hygiène des âges.

SEMBLABLE à tous les êtres organisés, le corps de l'homme commence par un point imperceptible, passe par divers états d'accroissemens, reste quelques années au terme qu'il devait atteindre, décroît et périt ; dans tous ces périodes, l'intelligence qui l'anime subit aussi ses variations ; si l'homme physique et moral change, il est tout naturel que son régime change aussi ; la manière de vivre d'un vieillard doit autant différer de celle d'un enfant, que les membres rigides du premier différent du corps flexible du second. Sans trop donner à la philosophie numérique de Pythagore, réveillée de nos jours par le visionnaire *Martin*, nous observerons que le nombre septénaire marque tous les périodes de la vie humaine ; au septième mois de la grossesse, le fétus est formé, il naît quelquefois à cette époque, et n'en est pas moins sain : cependant la naissance ordinaire est entre le neuf et le dixième mois lunaire, et chacun de ces mois comprend quatre fois sept jours. A sept mois de naissance, il commence à pousser des dents ; à sept ans ces dents sont chassées par des plus fortes qui ne tombent ensuite que par accident, maladie ou vieillesse, et ne sont jamais remplacées. Il pousse quatre

aussi quatre molaires de plus, qui avec les vingt-quatre qui sont sorties vers le milieu du premier septénaire, complètent le nombre de vingt-huit. Sept ans après, sa voix mue, la révolution de la puberté commence ; à vingt-un ans cette révolution est complète. L'homme pousse encore quatre dents, que l'on nomme dents de sagesse ; en effet, c'est dans le septénaire qui suit, que la raison achève de se perfectionner. Trois septénaires se passent ensuite sans changemens notables au physique ni au moral. Après le septième septénaire, l'homme perd sensiblement de sa force physique, son activité morale diminue. La raison survit encore, et le jugement, qui n'est plus offusqué par les passions, acquiert toute la justesse dont il est susceptible ; mais il en est peu qui conservent ce précieux avantage au delà du dixième septénaire ; c'est-là le terme de la caducité. Les années qui suivent, ne sont qu'un tissu d'infirmités, qui rendraient l'homme le jouet de ses semblables, sans la reconnaissance et le respect qu'inspirent des cheveux blanchis dans le travail : je parle de l'homme de nos climats et de nos jours ; je sais qu'une vie sobre, un ciel serein, un peu froid, retardent la caducité, et prolongent les années ; qu'une vie déréglée, un climat chaud, usent les ressorts de la machine humaine, et hâtent sa décadence ; qu'*Hyppocrate* a vécu cent quatre ans, et que *Paracelse* est mort à quarante-six ; que ce dernier promettait l'immortalité, et que le vieillard *De Cos*, méditait sans cesse sur les causes de la mort, sans se vanter d'y trouver un remède. Suivons les traces de ce

modeste philosophe : personne n'a mieux étudié que lui les divers périodes de la vie humaine; (*voyez les livres de la nature de l'enfant*, *de la dentition*, *de l'âge*, *etc.*).

D'après l'exposé que je viens de faire, on me permettra de suivre la division de la vie humaine en septénaires, pour éviter la confusion que l'on a mis jusqu'ici dans la division des âges ; les uns en ayant fait quatre, d'autres six ; les uns distinguant l'adolescence de la jeunesse, la vieillesse de la caducité, d'autres les réunissant. Je marquerai les grandes révolutions de chaque septénaire ; je ne séparerai pas ceux que la nature a réunis et rendus uniformes.

Premier Septénaire.

DÈS qu'un enfant voit la lumière, l'impression de l'air sur des organes qu'il n'a pas encore atteint, cause à ces organes une vive secousse à laquelle les fœtus trop faibles et malades ne résistent pas : il faut ménager cette impression, en n'exposant d'abord l'enfant qu'à un air chaud et humide ; il peut ce jour-là et le suivant se passer de toute nourriture ; ses intestins sont remplis d'une matière épaisse appelée *meconium*, qui s'évacue par le propre jeu des organes ; au cas que cette évacuation manque, on fera prendre quelques cuillerées d'eau miellée ou sucrée, ou mieux encore, on lui fera téter sa mère : la nature à cette époque, a placé dans les mamelles de la mère un lait séreux, douceâtre, purgatif, et tel qu'il le faut pour les besoins de l'enfant ; le corps de celui-ci est enduit d'une

touche d'albumine concrète et dégénérée, que lui ont laissé les eaux dans lesquelles il était plongé ; il faut le laver avec de l'eau tiède, le frotter, l'essuyer et le vêtir, puisqu'il doit l'être toute sa vie ; que ses vêtemens soient les plus légers possibles, afin qu'il ne contracte pas l'habitude d'être trop habillé, qu'il ne soit pas serré dans cette prison que l'on nomme maillot, plus gênante que celle dont il sort; qu'on ne pétrisse point sa tête pour la façonner et l'embellir; la nature est là-dessus de meilleur goût que les sages femmes. On peut voir tout ce que *Locke*, *Rousseau* et autres, ont écrit contre ces usages bizarres, que leur conseil a peu à peu fait disparaître; les vêtemens de l'enfant seront larges et aisés, afin de laisser à ses membres la faculté de s'exercer en tout sens ; on ne pourra pas le laisser seul dans une maison, pendu à un clou, ou garroté dans un berceau : il faudra le garder à vue ; mais aussi il sera plutôt en état de se passer de garde; à l'aisance près, la forme des vêtemens importe fort peu; il faut les renouveler souvent, parce que la peau délicate des enfans ne souffre aucune malpropreté ; nous avons dit que l'enfant teterait sa mère le premier jour ; il doit continuer la même nourriture durant les sept premiers mois, ou jusqu'à l'apparition des dents.

Au défaut de la nourrice que la nature indique, il faut en choisir une étrangère ; la nature avait proportionné le lait de la mère aux besoins de l'enfant; d'abord clair et séreux, il devenait de plus en plus consistant et nutritif ; c'était assez dire aux mères de l'être tout à fait, de ne pas

livrer à des mains mercenaires le dépôt précieux qui leur était confié ; sourde à ce précepte, comme à tant d'autres, l'espèce humaine avait quitté son guide pour suivre un aveugle préjugé, fomenté par la mollesse et l'insouciance ; la voix du philosophe de Genève s'est fait entendre, et l'homme est revenu de ses erreurs ; il n'y a qu'un vice héréditaire, un épuisement, un défaut de lait, une mauvaise conformation des seins, enfin, une maladie quelconque, qui puissent autoriser à prendre une nourrice. Il faut la choisir jeune, robuste, saine et bien conformée, de l'âge et du tempérament de la mère, à moins que celle-ci ne fut vieille et mal constituée ; il faut que ses couches soient à peu près de la même époque, afin que son lait soit proportionné aux besoins de l'enfant : ce lait doit être doux, blanc, d'une odeur agréable et d'une consistance moyenne. L'enfant doit teter cinq à six fois par jour ; c'est un abus de lui donner du lait pour appaiser ses pleurs ; le lait ne remédie qu'à la faim, et l'enfant pleure souvent parce qu'il a l'estomac trop plein ; on le voit regorger le lait, on se rejouit, comme si le vomissement n'était pas aussi peu naturel à l'enfant qu'à l'adulte, et que le lait eût le privilège exclusif, de ne pouvoir être pris en excès. C'est encore un abus d'habituer les enfans à teter la nuit ; une nourrice dont le sommeil est sans cesse troublé, ne saurait avoir de bon lait. Les enfans supportent la faim mieux qu'on ne croit ; exercez-les un peu le jour, afin qu'ils dorment mieux la nuit ; le sommeil perfectionne leurs sucs nutritifs, les distribue avec égalité,

favorise leur accroissement. Que l'enfant fasse un petit somme après chaque repas, qu'on le tienne éveillé le reste du jour, et qu'on le livre à lui-même, depuis le coucher jusqu'au lever du soleil. Au défaut de lait de femme, on substitue celui de chèvre, animaux assez dociles pour se laisser teter aux enfans. *Jupiter*, selon la fable, et plusieurs contemporains de *Montagne*, suivant ce qu'il écrit, n'ont point eu d'autres nourrices; l'allaitement artificiel a été conseillé de nos jours, pour nourrir les enfans suspects de vice vénérien ou autres, sans propager l'infection; cette méthode consiste à remplir de lait de vache, sucré et coupé avec plus ou moins d'eau (Pour le rapprocher autant qu'on peut de la ténuité du lait de femme), un vase, au bec duquel on adapte un morceau d'éponge percée de petits trous, figuré en mamelon, et recouvert d'un linge fin; l'enfant s'habitue à cette succion, qui, quoiqu'un peu pénible pour lui, vaut encore mieux que l'allaitement à la cuiller, parce que par la succion, l'enfant, avec le lait, avale une grande quantité de salive nécessaire à sa digestion. Il faut avoir l'attention de tenir ce vase toujours plein, sans quoi l'enfant suce avec le lait une grande quantité d'air qui lui cause des flatuosités; il faut que ces vases soient tenus très-propres, et que le lait n'y séjourne pas.

Vanhelmont, qui joignant au génie observateur, la plus folle présomption chimique, calomnie un instant son archée ou principe vital, en nous assurant que le lait est bien la nourriture naturelle de l'enfant, mais qu'il y faut renoncer pour acquérir l'immortalité, et substituer au lait

une bouillie faite avec de la mie du pain, la petite bière, et le miel. Sans donner dans une idée aussi absurde, je pense qu'il faut accoutumer l'enfant par degrés à une nourriture étrangère, sur-tout si la mère a peu de lait : ses alimens doivent être légers, faciles à digérer, et analogues au lait, c'est-à-dire tenant du règne végétal et du règne animal ; une nourriture purement muqueuse tournerait trop vîte à l'aigre, dégénération très-familière aux estomacs des enfans; une nourriture trop animalisée ne prendrait pas dans leurs vaisseaux la qualité lymphatique propre à la nutrition et à l'accroissement : il leur faut des alimens peu solides, parce qu'ils n'ont ni les dents pour mâcher, ni les fibres de l'estomac assez fortes pour la trituration ; il les faut aisés à digérer, parce que leurs sucs gastriques n'ont pas encore l'énergie nécessaire. Le lait de vache, les œufs apprêtés de diverses façons, mais peu cuits, le pain bien cuit et bien fermenté, le bouillon de viande léger, les farineux et les fécules amilacées, forment toute la nourriture de ces petits êtres; quelques nourrices donnent des alimens mâchés et imbibés de leur salive, je suis d'avis de proscrire cet usage, car quand même elles auraient les dents et la bouche très-saines, leur salive n'aurait pas encore le degré de douceur qui convient à la digestion d'un estomac de cet âge. La bouillie a été jusqu'ici l'aliment le plus usité ; celle qu'on fait avec la farine de froment crue et le lait, est peut-être l'aliment le plus indigeste qui existe, à cause de la ténacité de la partie glutineuse ; laquelle, lorsqu'elle n'a pas été atténuée

par la fermentation, résiste à toutes les forces triturantes, et à tous les dissolvans de l'estomac : il faut préférer d'abord les fécules amilacées de la pomme de terre, du salep, etc. qui n'ont rien de glutineux ; 2.° les farines torréfiées, la croûte de pain râpée et bien cuite ; ces substances par leur légère amertume, fortifient ces jeunes organes, la combustion et la fermentation ont détruit le corps glutineux ; 3.° la mie de pain blanc fait encore une bouillie assez bonne, mais insipide et mal divisée. Le véhicule de ces alimens est ordinairement le lait ; mais je serais d'avis de lui substituer quelquefois le bouillon gras, sur-tout pour les enfans sujets aux crudités acides. Ces alimens doivent alterner avec le lait de la nourrice ; il faut en augmenter la fréquence et la quantité à mesure qu'on approche de l'époque du sevrage : jusqu'à cette époque, l'enfant n'a guère besoin d'aucune boisson, parce que tous ses alimens sont liquides. Les excrétions de l'enfant à cet âge sont très-abondantes ; il faut sur-tout maintenir le ventre libre à l'époque de la dentition, époque sur laquelle il est à propos de s'arrêter un instant.

Cette révolution s'annonce, sur-tout dans les enfans débiles, par une anxiété extraordinaire ; ils ne mangent ni ne tètent, les alimens aigrissent dans leur estomac ; ils éprouvent des convulsions, des insomnies, leurs déjections sont verdâtres, et de leur fréquence dépend le bien-être de l'enfant. Celui-ci porte à sa bouche tout ce qu'il rencontre ; on a coutume de lui donner pour cet usage des corps durs et

polis, tels que le verre et le corail; le frottement de ces corps est plus propre à augmenter la callosité des gensives; il faut quelque chose qui cède au tranchant caché de la dent naissante : voyez les jeunes chiens, ils aiguisent leurs dents à de vieux linges, à du papier, jamais à du bois ou à des pierres. *Rousseau* à qui appartient cette remarque si naturelle, conseille de donner aux enfans, au lieu des ces beaux hochets d'argent et de corail, des croûtes de pain, des pâtes sucrées et croquantes, qui détachées peu à peu par les dents et la salive, leur fourniront un aliment agréable et sain, et leur feront exercer leurs dents avec plaisir. Quant aux maladies qui suivent la dentition difficile, et au moyen d'y remédier, un traité d'Hygiène ne peut les contenir; on n'a qu'à voir ce qu'ont écrit *Rosen*, *Undervood*, *Harris*, *etc.*

Il me reste à parler de l'exercice propre aux enfans à la mamelle, et d'abord le berçage se présente comme le plus usité; je suis à comprendre comment un enfant peut s'habituer à un mouvement qu'aucun adulte à coup sûr, ne supporterait; comment le vertige ne s'empare pas de ces cerveaux débiles; comment l'estomac peut assimiler les alimens, étant dans une agitation pareille : ce n'est pas pour leur bien-être, mais pour celui des nourrices ou des gardes, que l'on a imaginé de bercer les enfans; on les berce aussitôt après qu'ils ont teté, pour les endormir, et si l'insomnie ou une indigestion suivent, comme il arrive souvent, ce mouvement si déplacé, on berce l'enfant encore

plus fort. Je mets en fait que cette routine a perdu beaucoup d'enfans , et si l'on renonçait au berceau, si l'on n'exerçait l'enfant que quand il a digéré , pour lui donner de l'appétit , il serait exempt de bien des incommodités. Voyez encore une fois les jeunes animaux , ils courent dès qu'ils s'éveillent, ils s'endorment dès qu'ils ont teté. Il vaut mieux traîner les enfans sur de petits chars , les porter en plein air , tantôt sur un bras , tantôt sur l'autre , afin qu'ils ne prennent pas de mauvaises habitudes. Il ne faut pas les tenir debout , ni les faire marcher avant qu'ils ne s'essayent d'eux-mêmes , et qu'ils n'agissent bien des bras , le corps pesant sur des jambes dont les os seraient encore cartilagineux , leur ferait prendre une mauvaise tournure. Lorsqu'ils commencent à marcher , il faut les mener par la main , et non à la lisière ; cet usage de leur tenir le corps courbé et suspendu affaiblit l'épine du dos , et dispose les enfans à être noués et voûtés : j'approuve assez ces chars légers dans lesquels on enferme les enfans jusqu'au creux de l'estomac ; ils y exercent sans danger leurs bras et leurs jambes; l'enfant doit beaucoup dormir, parce que ses viscères doivent beaucoup travailler. Nous avons parlé du temps de son sommeil, disons un mot du lieu où il doit être couché : il n'importe que ce soit un berceau , un lit , une corbeille , qu'il soit mollement ou durement couché ; il suffit qu'il soit seul , dans un lit propre , assez large , bien appuyé ; que l'enfant puisse en sureté se rouler dedans , et agir de tous ses membres , quand il ne dormira pas. Les lits ou berceaux posés

à terre sur des roulettes, formant une caisse élevée et profonde, de façon que les bords contiennent l'enfant de tout côté, sont les plus sûrs et les plus commodes ; l'enfant doit être couché la tête haute, parce que les excrétions muqueuses nasales, qui sont chez lui très-abondantes, sont facilitées par cette position, tandis qu'une position contraire, les fait refluer dans la gorge ; et l'enfant qui n'a point encore l'habitude de cracher, les avale, ce qui lui forme une sabure âcre et visqueuse ; son lit doit être directement exposé à la lumière, parce qu'il la cherche avec avidité, et que si vous l'obligez à tourner les yeux pour l'atteindre, il en prendra l'habitude, et deviendra louche. Qu'on se garde de coucher l'enfant empaqueté comme une momie ; c'est dans le lit, qu'il doit en sureté exercer tout son corps, qu'il y soit libre et nud comme les adultes : il en coûtera quelque draps et un peu plus de peine pour le tenir propre. Il est inutile d'habituer l'enfant aux rideaux et aux couvertures ; que son lit soit à découvert, dans une chambre claire, spacieuse, à l'abri des courants d'air et des rayons du soleil ; que le corps ne soit couvert que d'un drap en quatre doubles, la tête d'un bandeau de toile ou d'un rets à l'espagnole, lorsque la fontanelle sera affermie, et la tête bien garnie de cheveux; jusqu'à cette époque, il faut de plus un petit bonnet piqué, tant de jour que de nuit, pour éviter de trop refroidir le cerveau. L'intelligence qui anime l'enfant à la mamelle, est déjà une ame sensible; il s'attache à sa mère, à sa nourrice, à sa garde ;

il est susceptible de désir, d'antipathie, de colère même. Il est également dangereux d'exciter chez lui des mouvemens trop forts, et de chercher à les lui éviter. Les pleurs sont sa ressource et son langage unique ; il pleure quand la faim le presse : on lui évitera cette peine en l'habituant à teter à des heures réglées ; il pleure quand il souffre, et la cause de ses souffrances est souvent inconnue ; dans ce cas il vaut mieux le livrer à la nature, qu'administrer des remèdes au hazard. On peut voir dans les divers traités des maladies des enfans, le diagnostique et la cure de leurs douleurs. Les cris exercent la poitrine des enfans ; les larmes délivrent leur cerveau d'une sérosité qui y surabonde ; il n'y a que l'excès qui leur nuise, en fatigant trop leur poumon, et causant quelquefois des hernies ; un bon moyen de prévenir ce dernier accident, est de ne pas laisser l'enfant debout, lorsqu'il pleurera ; couché, le diaphragme aura moins d'action sur les intestins, et ceux-ci moins de penchant à sortir par les anneaux des muscles du bas ventre : les chansons et les hochets appaisent les pleurs des enfans, les coups les font taire ; le premier moyen est excellent, mais il ne faut point en abuser. Si l'enfant voit qu'on étudie ses désirs, dans ses pleurs, il se fera de ceux-ci, une arme despotique. Quant au second moyen, je le crois inventé par des nourrices barbares et mercénaires ; il inspire aux enfans du dépit et non de la crainte ; ils ne pleurent plus ; mais ils étouffent de rage. Consultez le I.er livre de l'Émile, pour voir ces principes détaillés

et appuyés de divers exemples, qui ne peuvent être insérés dans un traité concis et élémentaire. Cet article sera complété, parce que nous dirons ailleurs du régime des nourrices.

Telle doit être l'éducation physique de l'enfant, depuis la naissance jusqu'au sevrage. Celui-ci doit être amené par degrés, à commencer des premiers instans de la dentition, pour être complété, lorsque tous les accidens de cette époque seront passés. Alors l'enfant muni de dents, qu'il cherche à exercer, préfère les alimens solides au lait de sa nourrice; il marche sans appui, il parle assez pour exprimer ses besoins: le voilà dans une deuxième époque du premier septénaire: il est à propos de changer alors un peu de sa manière de vivre.

D'abord il faut l'accoutumer au grand air, pour le rendre impassible à toutes les intempéries de cet élément. Un air froid, sec et serein, corrigera la disposition muqueuse de ses humeurs et la mollesse de ses solides. On ne peut pas ignorer que le tempéramment pituiteux est celui des enfans, mais une observation particulière qu'on néglige, c'est que cet état muqueux est plus propre à l'accroissement, et qu'il faut le maintenir dans de justes bornes, et non pas l'anéantir par un régime trop contraire. Les alimens continueront d'être nutritifs et faciles à digérer; mais ils seront solides, partie pris dans le règne végétal, partie dans le règne animal; on évitera ceux qui sont acides ou le deviennent facilement, sur-tout dans les premiers temps du sevrage. Il faut graduer la solidité de la nourriture, sur l'accrois-

sement des forces. C'est à cette époque qu'il importe de ne laisser contracter aucune habitude, afin de diminuer le nombre des besoins. L'enfant mangera à toute heure, c'est-à-dire que ses repas seront placés tantôt à une heure, tantôt à l'autre, et non pas qu'il aura sans cesse le morceau à la bouche, comme on le pratique communément. Ces mets ne seront point recherchés, parce que les enfans sont naturellement gloutons, et que leur estomac ne supporte pas d'être surchargé ; ses repas seront fréquens, cependant on en retranchera quelques-uns, de temps en temps, pour les habituer à supporter la faim. Leurs humeurs muqueuses en seront atténuées : gardons-nous de porter ceci à l'excès, l'accroissement en souffrirait. Les alimens de cet âge doivent être assaisonnés de quelques amers, d'ail et d'autres aromatiques, qui puissent à la fois détruire les vers si communs à cette époque, et inciser la matière visqueuse qui leur sert de nid ; les huiles qui détruisent les vers, et donnent aux humeurs une tournure bilieuse, doivent aussi entrer dans les assaisonnemens. La boisson ordinaire sera de l'eau, et quelquefois un peu de vin pur : c'est un excellent vermifuge, il agira comme remède, tant que l'enfant n'y sera pas habitué ; la bière chargée de houblons, convient aussi beaucoup.

Dans ce période, la matière muqueuse fait la base de toutes les évacuations ; d'abord elle se jette sur les glandes de la tête ; elle enduit le cuir chevelu, et donne naissance aux insectes si familiers à cet âge, à moins qu'on y

obvie par un soin assidu. Les excrétions nasales abondent, la poitrine se trouve aussi gorgée de cette matière ; mais il est rare que l'enfant sache expectorer ; tout glisse par l'œsophage, et va surcharger l'estomac : nouvelle raison de faire usage des incisifs, et de quelques évacuants. La transpiration n'abonde pas chez les enfans ; mais ils sont sujets à des éruptions critiques, qu'il faut respecter et seconder. Ainsi, dès qu'ils seront atteints de croûte de lait, raches ou éruptions pareilles, il faudra augmenter leurs vêtemens, sur-tout vers la partie affectée ; les garantir avec plus de précaution, des injures de l'air. *Voyez le traitement de ces maladies, dans les auteurs déjà cités.*

On a de nos jours préconisé l'usage des bains ; je ne sais si on ne s'est pas un peu écarté de la route naturelle, en nous ramenant pour ainsi dire au système d'*Anaximandre*, qui prétendait que l'homme avait commencé par être poisson : dans le fait, la fibre des enfans est très-lâche, et les bains froids peuvent convenir à quelques-uns, mais d'un autre côté, les maladies éruptives demandent une souplesse dans la peau, qu'on est bien heureux de pouvoir rétablir à force de bains tièdes, lorsque l'abus des bains froids l'a enlevée : quant aux humeurs, elles sont si surchargées d'humidité, que les bains quelconques ne peuvent qu'y nuire, sous ce point de vue : il est donc vrai qu'en général les bains ne conviennent point aux enfans en bas âge ; qu'il ne faut leur en donner que pour les tenir propres, et

les aguerrir à l'eau, et non leur en faire une habitude et un besoin. Dans les cas de noueure prochaine, il faut des bains froids; dans les cas d'éruptions difficiles, il les faut tièdes; dans les cas ordinaires, il en faut varier la température, en passant par degrés du chaud au froid, et du froid au chaud.

Parmi les maladies éruptives, la plus importante est la petite vérole : les enfans les plus jeunes sont toujours ceux qui la supportent le mieux, et la méthode salutaire de l'inoculation, le deviendra encore plus, si les enfans sont élevés avec toutes les précautions que je viens d'indiquer; il faut éviter d'inoculer dans le période du sevrage et de la dentition; tout le reste du premier septénaire est propre à cette opération. Une digression plus longue, s'écarterait trop de mon sujet; je renvoye aux ouvrages de *Gaudoger*, *Duisdale*, *etc.*, pour y lire les avantages de cette méthode, la manière d'y procéder, et le régime des inoculés; ce que je dis de l'inoculation s'applique, quoique moins nécessairement à la vaccination, pratique nouvelle, bien plus utile et plus innocente à tous égards.

Quelques épidémies très-meurtrières ont engagé à hazarder l'inoculation de la rougeole, mais comme cette maladie est d'ordinaire assez bénigne, on n'a pas eu souvent occasion de l'inoculer; je ne balancerai pas à imiter le médecin *Home*, si l'occasion s'en présentait (*Voyez ses préceptes de médecine*, à ce sujet.); je ne doute pas qu'on n'essaye et qu'on n'adopte par la suite, l'inoculation de toutes les maladies cutanées, salutaires ou inévitables. Dès que l'enfant

commence à marcher, il n'a guère de repos, il cherhe à s'exercer en plain air ; gardez-vous de contrarier un goût si naturel; craignez qu'il ne diminue; secondez-le, en lui rendant la course sure et agréable; que son arène soit un pré où il puisse tomber sans se faire mal; manger sans table, dormir sans rideaux; qu'il y supporte le froid, le soleil, la pluie; que la maison lui devienne à charge ; Il n'est pas temps encore de lui rien apprendre; il n'aurait que la science d'un perroquet; et si par hazard son jeune cerveau était susceptible de quelque travail, ce serait un fruit prématuré aux dépens de l'arbre et des fruits à venir. On peut cependant exercer ses idées, sur quelques objets sensibles; en se promenant, il observera les travaux agricoles, les divers métiers; il apprendra le nom de tout ce qui peut être à son usage; il balbutiera d'abord; qu'on ne cherche pas à balbutier avec lui, ce serait lui persuader qu'il parle bien; il faut au contraire le contrarier jusqu'à ce qu'il imite le langage pur de ceux qui l'entourent, piquer son émulation par des promesses, l'encourager lorsqu'il fait des progrès : au lieu de vous abaisser à lui, tâchez de l'élever à vous. Le sommeil de l'enfant sevré sera un peu moins fréquent, et on l'habituera par degrés à dormir toute la nuit, et à veiller tout le jour.

Il importe de bien ménager la sensibilité de ces ames neuves aux passions ; bornez leurs désirs, de peur de multiplier leurs besoins; évitez-leur toute sorte de crainte ; que les bonnes femmes ne leur parlent ni de lutins, ni de

revenans; accoutumez-les à courir sans crainte, dans les ténèbres, à voir sans frayeur des objets extraordinaires, à entendre des sons inhabitués; que l'espoir des récompenses les dirige plutôt que la crainte des châtimens, sur-tout ayez égard à leur génie imitateur, et ne faites en leur présence, rien de ce que vous ne voulez pas qu'ils fassent. *Voyez encore sur tout cela, l'ouvrage de l'immortel* Rousseau.

Second Septénaire.

DÉJA l'enfant peut lier ses idées, faire un raisonnement, son esprit et son corps ont pris un degré de plus de consistance; des dents plus fortes ont remplacé les premières, l'exercice a rendu ses membres agiles, son estomac fait des digestions plus parfaites, le moment est venu de le former au travail, auquel on le destine, ou plutôt d'étudier dans ses goûts naissants, le genre de services qu'il doit rendre à la société.

Si les préceptes donnés ci-dessus ont été bien observés, l'enfant dans l'âge heureux qui va suivre n'aura nul besoin de règles d'Hygiène; il vérifiera l'assertion de *Celse*, qui dit, que cette partie n'est point faite pour les gens parfaitement sains; il pourra donc courir à l'air en toute saison, se nourrir indistinctement de tout; il lui faut des vêtemens lestes, serrés et de peu de prix, afin qu'il puisse librement s'exercer sans respecter ses habits. C'est le moment de former les enfans à tous les exercices réguliers, aux jeux d'adresse, aux courses, au maniement des armes, à la danse, à la musique, à l'équi-

ation, à la natation; qu'on observe d'exercer également l'un et l'autre côté du corps, sur-tout l'une et l'autre main; c'est aussi le temps d'orner leur esprit des connaissances les plus faciles à acquérir, celles qui s'introduisent par les sens, l'histoire naturelle, les arts et métiers, les langues qui s'apprennent en conversant, mais non par principes, car la valeur des termes et les règles de la grammaire, sont au-dessus de l'intelligence de cet âge; et tel était le vice de nos anciens colléges, que huit ans d'études forcées ne donnaient pas aux élèves les premiers élémens de la langue latine; un autre abus était la crainte continuelle des châtimens, qui rendait les enfans maussades, sans les rendre ni meilleurs ni plus instruits. Consultez encore là-dessus le bon philosophe Genevois : c'est au commencement de ce septénaire qu'arrive la seconde dentition; elle se fait pour l'ordinaire sans influencer la santé; la négligence à arracher les premières dents aussi-tôt qu'elles chancellent, occasionne des surdents et autres difformités dans l'arrangement de ces secondes dents, qui deviennent presque irréparables.

Troisième Septénaire.

VOICI l'époque d'une nouvelle révolution; le corps prend un accroissement subit, et c'est là son dernier jet : l'individu commence à exister pour son espèce : la différence des sexes, qui n'était qu'une variété de forme, éclate déjà dans tout l'ensemble des goûts et des affections; nous verrons ailleurs l'énorme différence qu'il

faut mettre entre les deux sexes : poursuivons ici l'examen de ce qui leur reste de commun.

Des couleurs plus vives, une voix plus sonore, plus de force et d'activité dans les fonctions de la vie, l'augmentation de l'embonpoint, l'éruption des poils sur diverses parties, qui semble être un luxe de la nature, et une profusion de matière nutritive, tout annonce que l'enfant de faible et pituiteux qu'il était, va devenir robuste et pléthorique ; c'est le printemps de l'âge, et semblable à celui de la nature ; il est la crise d'un long hiver : quelques maladies dangereuses accompagnent cette crise, elles tiennent presque toutes à cet état pléthorique, et l'Hygiène de cet âge semblable à celle du printemps, ne doit avoir pour but, que de prévenir les effets de la surabondance des humeurs. Un air moins vif, des alimens plus solides, moins nourrissants, moins fréquens, des exercices plus courts et plus répétés, un sommeil beaucoup moindre, feront la base du régime de cet âge : c'est le temps de la vraie éducation morale ; la sensibilité exquise qu'il est si facile de tourner au bien, les passions naissantes qu'on doit diriger et modifier, mais qu'il ne faut jamais étouffer, le besoin d'aimer, qui mène à la bienfaisance, le contentement qui naît du bien-être qu'amène la perfection physique, l'espoir amené par le désir, tout annonce que l'ame est inaccessible à la haine, à la tristesse, à toutes ces viles passions qui sont l'apanage d'un esprit inquiet; la colère est la seule affection qui puisse troubler des jours aussi sereins; elle n'est pas durable, mais l'expansion

qu'elle donne aux humeurs, peut la rendre dangereuse; quelques mouvemens de crainte tempéreront cette fougue de passions naissantes; un travail assidu, en fixant l'imagination, l'empêchera de se livrer aux écarts si communs de cet âge.

Quatrième Septénaire.

C'EST dans celui-ci que s'achève la révolution commencée dans le septénaire précédent; l'accroissement se termine, et les humeurs n'en deviennent que plus surabondantes; ainsi, le régime du septénaire précédent doit être suivi encore avec plus de rigueur; il faut éviter toute boisson irritante, spiritueuse, toute nourriture trop forte, trop épicée, tout exercice trop violent et trop continué : c'est le moment d'occuper l'esprit à l'étude des hautes sciences; l'homme à cet âge, a toute l'intelligence dont il est susceptible; il apprendra plus en six mois qu'il n'aurait fait en un an, dans un âge moins avancé; d'ailleurs, l'oisiveté jointe aux passions vives de cet âge, ouvre la porte à tous les vices: il faut donc une occupation quelconque, et chacun fixe alors celle qu'il aura toute sa vie, sur son goût et ses talens.

Cinquième Septénaire.

LA force des solides portée au plus haut période, la circulation accélérée, les passions mises en jeu, ont déjà donné de l'atténuation et un certain degré d'âcreté aux humeurs; dans l'été de l'âge, la bile commence à prédominer, le sang abonde encore, et de ces deux dispo-

sitions résultent des maladies compliquées de pléthore et d'acrimonie, les pleurésies, les phrénésies, les fièvres ardentes, la phtisie; la seule maladie chronique de cet âge tient à une faiblesse de poumon, qui le met hors d'état de supporter le sang copieux et âcre qui l'abreuve; les vaisseaux commencent à se déchirer, et la purulence suit de près l'hémoptysie; quoiqu'il soit vrai que cette maladie puisse arriver à tout âge, et sur-tout depuis dix-huit jusqu'à trente-cinq ans, comme le remarque *Hyppocrate*, je ne balance pas d'assurer, d'après des observations réitérées, qu'il meurt plus de pulmoniques dans le cinquième septénaire, que dans tout autre.

Un air froid et un peu humide, des alimens solides, peu nutritifs, rapprochés, peu abondans, tirés du règne végétal, sans âcreté, assaisonnés d'acides, à moins que la poitrine ne soit faible et irritable, des boissons abondantes, aqueuses, fraîches, acidules, peu spiritueuses, telle est la diète qui convient. Il faut maintenir les excrétions alvines, ne pas intercepter la transpiration, faire usage de bains tièdes, d'un exercice fréquent, mais modéré; à cet âge l'homme vit pour ses semblables, et son travail est un exercice indispensable; son sommeil doit être court et rapproché des repas; court, pour ne pas augmenter la pléthore; rapproché des repas, pour préparer un nouveau chyle avant que les humeurs ne soient trop âcres. L'homme à cette époque doit appeler à lui sa raison, complètement développée, pour modérer les passions qui l'agitent, la colere à

laquelle il est si enclin, et qui lui est si nuisible, l'ambition qui le dévore ; qu'il lise, qu'il travaille, qu'il ferme la porte à l'oisiveté et à la fougue de ses désirs.

Sixième Septénaire.

L'HOMME est encore dans toute sa force, mais cet enjouement naturel, ce teint fleuri, ce tempérament sanguin ne sont déjà plus. Il ne court plus de plaisir en plaisir, il est susceptible des affections violentes ; la bile prédomine seule sur ses humeurs ; et comme le foyer de l'humeur prédominante est le siège des maladies qui en proviennent, celles de cet âge affectent la région de l'estomac ; les vomissemens et les diarrhées bilieuses, la dissenterie, le colera-morbus, les fièvres putrides, par dégénération de la bile, sont affectées au sixième septénaire.

Le régime devrait donc être purement anti-bilieux ; l'air froid et humide, les alimens végétaux, acides, laxatifs, anti-putrides, les boissons de même genre, des bains tièdes, lorsque les premières voies sont nettés, le moins d'exercice possible, un sommeil long et fréquent, une vie paisible, de la gaîté, point d'affections de l'ame, ou seulement les plus modérées, devraient être l'apanage de ce septénaire.

Septième Septénaire.

LA vivacité de la circulation diminue, l'estomac fatigué de l'irritation que causaient les humeurs bilieuses commence à s'affaiblir ; les fluides, sans perdre leur acrimonie, s'épaississent ;

l'homme est arrivé au terme de sa perfection physique et morale : il n'ira désormais qu'en déclinant ; ses digestions se dépravent, le sang s'arrête dans ses vaisseaux, les maladies flatueuses, hypocondriaques, mélancoliques, hémoroïdales, sont celles de cet âge. Il faut se garder de suprimer le flux habituel des hémoroïdes qui s'établit à cet âge ; il est pour quelques hommes aussi essentiel que le flux menstruel l'est aux femmes. Le tempérament mélancolique est affecté au septénaire dont nous parlons, il faut donc se rappeler de la diète propre à cette constitution. Un air sec et tempéré, des alimens sucrés, mucilagineux, un peu incisifs, les végétaux anti-scorbutiques, quelques amers, une boisson un peu spiritueuse, tout ce qui peut atténuer les humeurs, et adoucir leur âcreté, doit constituer la nourriture de cet âge : il faut éviter les alimens trop solides, flatueux, les légumes secs, les viandes noires, le vin trop chargé en couleur.

Les repas seront fréquens et peu copieux, il faut en éloigner tout exercice violent ; l'équitation convient fort à cet âge, elle donne de l'activité au système de la veine-porte qui tend à s'engorger ; l'étude trop continuée est très-nuisible, ainsi que toutes les affections tristes auxquelles l'ame se trouve disposée ; les voyages, les spectacles, les lectures amusantes, la musique doivent être mises en jeu. A cette époque la vue s'affaiblit, et l'homme devient presbyte, c'est-à-dire, voit mieux de loin que de près ; plus souvent encore il voit mal de toute façon, sur-tout s'il a exercé sa vue sur des

petits objets. L'optique seule présente dans les conserves un préservatif, et dans les verres plus convexes, un remède palliatif, *voyez* Sauvages, *classe* 6, *ord.* 1er., *genre* 3eme.

Huitième Septénaire.

LA circulation ralentie de plus en plus, s'arrête même dans les vaisseaux des extrémités; les humeurs y prennent de l'âcreté par le séjour; de là, les maladies rhumatismales et arthritiques, qui viennent se joindre à celles du septénaire précédent. Les vaisseaux de la tête souffrent aussi des stases subites et l'apoplexie sanguine est affectée aux sujets pléthoriques qui ont atteint le dixième lustre; les humeurs deviennent plus épaisses que dans l'âge précédent, parce que la force des solides est diminuée; la nourriture doit être encore plus incisive, le règne animal doit fournir d'avantage, parce que la dégénération bilieuse n'est plus à craindre : c'est de cette première vieillesse, et non de l'âge de décrépitude qu'il faut entendre ce que dit *Hyppocrate*, que c'est l'époque à laquelle l'homme supporte plus aisément la faim. Le sommeil dans ce septénaire, ainsi que dans le précédent, doit être un peu diminué et rapproché des repas. Il faut éviter l'excès des boissons spiritueuses, faire usage des frictions, de la promenade, de tout ce qui exerce les articulations, afin de donner du jeu à leurs vaisseaux, se garder de toute affection trop vive de l'ame.

Derniers Septénaires.

LA décadence de l'homme devient de plus en

plus sensible, plus de force physique, plus de sensibilité morale, les plaisirs, les travaux ne sont plus faits pour lui. L'amour du repos, la crainte d'une destruction prochaine, sont les seules passions qui l'agitent.

Plus d'excrétions sanguines, plus d'âcreté bilieuse, de digestions longues, le sommeil court, les mouvemens gênés, les catarres fréquens et universels, les hydropisies, les flux séreux commencent à s'établir à cet âge, pour nous accompagner au tombeau.

La fibre est roide et sans activité, les humeurs prennent une tournure séreuse, la partie lymphatique abonde dans le sang; la matière abondante que filtrent le cerveau, les glandes pituitaires et les diverses membranes, au lieu du caractère muqueux, ne présente qu'une humeur âcre et lympide, incapable de remplir les usages auxquels elle était destinée, elle n'est point susceptible d'épaississement et de coction, selon la remarque d'*Hyppocrate*; le régime des vieillards doit donc être totalement tonique, incrassant, cordial; il doit aussi être humectant et adoucissant; ainsi un air chaud, des alimens faciles à digérer, nourrissans, déjà animalisés, tels que les viandes tendres, les bouillons, les gelées, une boisson spiritueuse que l'on nomme le lait des vieillards, du chocolat, du café, tout ce qui peut nourrir et fortifier sans donner de la peine aux organes digestifs, convient à cet âge. Les repas doivent être fréquens, les alimens peu solides, parce que la trituration manque, soit par le défaut des dents, soit par la faiblesse de l'estomac. Il faut maintenir les

excrétions, sur-tout celles des urines très-sujettes à se supprimer, réveiller la transpiration par des alimens chauds, de bons vêtemens, suppléer aux cheveux, et prévenir les catarres en couvrant bien la tête, éviter toutes les injures de l'air; se tenir auprès d'un bon feu, ne sortir que quand il fait beau, marcher un peu, aller beaucoup en voiture, jouer, s'égayer, converser, éloigner tout travail, dormir peu, pour jouir du temps qui fuit : tel est suivant *Stahl* la raison de l'éloignement qu'ont tous les vieillards pour le sommeil, qu'*Homère* leur conseille de prolonger pour digérer les alimens, et prévenir le desséchement de leurs solides. Je crois qu'il y a pour le premier conseil un calcul avantageux; éloigner le sommeil du repas pour donner à l'estomac affaibli le temps de triturer les alimens.

L'homme à cet âge est triste, hargneux, exigeant et peu raisonnable; il ne peut être contenté qu'à force de complaisance; il est dangereux de le contrarier, il a droit aux égards de la société, en reconnaissance des services qu'il lui a rendu. Il est d'ailleurs des vieillards qui conservent jusqu'à un âge très-avancé le caractère le plus égal et le jugement le plus sain; si le respect et la reconnaissance ne suffisaient pas, le tableau des misères de cet âge est fait pour intéresser la pitié des ames les plus dures : ce tableau tracé par *Salomon*, pour rappeler l'homme à la contemplation de l'avenir, est si beau, et a été si bien commenté par le célèbre *Bordeu*, que tout le monde le lira avec intérêt; *voyez recherches sur quelques points de l'histoire de la médecine*, *tome 2.*, *chapitre 6.*

CHAPITRE V.

Hygiène des Sexes.

La manière de vivre des enfans, mâle et femelle, est la même chez bien des peuples ; à Sparte les jeunes filles partageaient les exercices de la lutte ; les filles de nos agriculteurs s'habituent de bonne heure aux plus rudes travaux ; elles en sont moins belles, moins délicates, mais tout aussi fécondes, plus saines et plus robustes. Les femmes plus aisées, plus mollement élevées sont plus sujettes aux pâles couleurs, aux maux de nerfs, aux pertes blanches ; le régime des deux sexes, doit donc être le même jusqu'à l'époque de la puberté ; mais à cette époque de nouvelles excrétions, des fonctions aussi différentes que les organes qui les exécutent, demandent de nouvelles règles d'Hygiène.

Hygiène de l'Homme.

Vers le troisième septénaire, une voix plus mâle, l'éruption de la barbe, un surcroît de force général, un désir nouveau, une nouvelle irritation dans des organes, qui avaient jusques là resté dans l'inaction, tout annonce que le physique et le moral de l'amour vont devenir l'apanage de l'homme : l'un et l'autre ont trop d'influence sur sa santé, pour n'être pas considerés avec attention : on peut consulter pour les détails physio-

logiques, anatomiques et moraux, le tableau de l'amour, la Venus physique, l'histoire naturelle de *Buffon*, etc. Je me bornerai aux préceptes hygiastiques.

Du physique de l'Amour.

UNE concentration subite, des mouvemens vers les parties génitales, l'excrétion d'une matière muqueuse, blanche, odorante, qui partant avec rapidité, laisse à l'ame une sensation délicieuse jusqu'au délire, et exprimée par des mouvemens presque convulsifs, un état de relâchement général, et une abondante transpiration qui succèdent à ces premiers mouvemens spasmodiques, telle est dans l'homme la marche successive de l'acte vénérien, que tous les auteurs appellent une petite épilepsie; par ces mouvemens nerveux, semblables à ceux d'un accès de fièvre, il s'opère un mouvement alternatif des forces toniques : on sait combien ces sortes de mouvemens sont salutaires, lorsqu'ils sont modérés, et nuisibles quand ils sont portés à l'excès. Quand à la matière séminale, elle n'est en grande partie qu'une matière muqueuse, filtrée par les glandes de l'urètre; mais son odeur forte annonce une matière plus ténue, véhicule des mouvemens vitaux; cette matière spiritueuse, lorsqu'elle reflue dans le torrent des humeurs, y porte la force et l'activité; le tempérament lâche et pituiteux, le défaut de barbe et de poils, la voix grêle, le caractère mou et craintif, une enfance perpétuelle tant physique que morale, sont l'apanage des eunuques. Voyez *Withof*, *de castratis*. Il suit de là,

qu'une trop grande perte de sperme, énerve le tempérament, et qu'une excrétion modérée en diminue la fougue. La nature règle ce besoin peut-être plus que tous les autres ; l'imagnation à beau être exaltée, la volonté n'est pas toujours maîtresse d'accomplir l'acte vénérien, il demande de la force et de l'irritabilité dans les solides, sur-tout dans ceux des parties génitales, de l'abondance et de l'expansion de la part des fluides, sur-tout du fluide séminal : voyons, d'après ces principes, dans quel cas l'acte vénérien est utile ou nuisible, facile ou difficile.

Un air sec paraît le plus propre à l'action amoureuse ; l'humidité relâche trop les fibres, diminue leur sensibilité et l'activité des fluides ; cet air doit être en même temps tempéré ; trop froid, il resserre et engourdit, trop chaud, il relâche, et l'acte vénérien est suivi de plus de fatigue. Les alimens les plus nourrissans et les plus faciles à digérer sont ceux qui fournissant le plus de fluide séminal, rendent l'homme plus capable de se reproduire ; le poisson, les viandes tendres, le lait, ont cet avantage ; il est d'autres substances qui, sans augmenter le fluide séminal, disposent les parties à l'action, ce sont sur-tout les diurétiques âcres, les cantarides, le céleri, les artichauds, la moutarde, l'opium chez ceux qu'il n'endord pas, le bon vin en petite quantité, etc., *voyez sur les remèdes fabuleux de ce genre, le judicieux* Venette. Ces irritants portent à l'acte vénérien, comme un coup de fouet ou d'éperon, hâte le pas d'un coursier épuisé, en achevant

de le ruiner; l'abus en est toujours dangereux: si l'on veut en user, il sera prudent de les réunir aux alimens capables de produire une bonne semence. La boisson, pour porter à l'amour, doit être un peu spiritueuse, cependant l'excès du vin, en diminuant la sensibilité, et dépravant les digestions, anéantit la virilité.

L'acte vénérien influe singulièrement sur la digestion; il la détourne, lorsqu'il en est trop rapproché, il la déprave, lorsqu'on le répète trop souvent : c'est lorsque le nouveau chyle vient de se distribuer, avant que la faim se fasse sentir de nouveau, que l'on est le plus propre à l'acte de la génération.

Toutes les excrétions excessives nuisent à celle de la semence, celle-ci influe sur toutes les autres; elle excite toujours le flux des urines par la proximité de l'irritation; elle ressere le ventre: mais, par une suite de l'affaiblissement général, l'excès du coït produit des diarrhées, suivant la remarque de *Celse.*

Tout exercice violent dompte l'humeur amoureuse, selon la remarque de *Rousseau*, qui mène à cet effet son Émile à la chasse. Léquitation habituelle, en comprimant les testicules, resserre les vaisseaux seminisfères; et peut à la longue, produire l'impuissance. *Voyez* Hyppocrate *sur la maladie des Scithes*, dans le bel ouvrage *de l'air, des eaux et des lieux.*

Cependant un exercice modéré, sur-tout des extrêmités inférieures, peut appeler au plaisir; témoin l'usage des fouets sur les vieux débauchés, et l'effet de la discipline chez les religieux, si évidemment contraire au but de son institution.

Le travail d'esprit, lorsqu'il s'exerce sur des matières sérieuses, détourne de l'acte vénérien, la santé débile des gens de lettres les y rend peu propres, et les excès en ce genre altèrent le corps et l'esprit. Les Rabins n'avaient taxé, pour le devoir du mariage, les gens d'étude, qu'à une nuit en deux ans. Mais la lecture des poësies libres et des romans passionnés produit un effet contraire; l'oisiveté est la mère de l'amour, tant qu'elle ne va pas jusqu'à anéantir le ressort des solides.

Le sommeil modéré répare les pertes des semences ; mais s'il devient excessif, il rend l'homme lâche et peu sensible à l'amour.

Les affections de l'ame influent sur l'acte vénérien de la manière la plus évidente, trop d'ardeur annule nos efforts ; il faut que l'ame n'aie pas même l'inquiétude de ne pas réussir ; le désir, le contentement, l'espérance, forment la disposition la plus favorable; l'homme en colère, l'homme attristé, l'homme craintif, ne sont point propres aux plaisirs : il faut que lui seul occupe tout notre être. *Voyez* Hunter *maladies vénériennes*, *chap.* 12, *art.* 1er.

Le plaisir à son tour, dès qu'il est exempt de toute suite fâcheuse, dissipe tous les nuages de l'ame, et n'y laisse qu'une langueur délicieuse mêlée de nouveaux désirs.

Quoique l'homme soit né pour aimer en tout temps, il est vrai néanmoins qu'il ressent, comme tous les autres animaux, l'influence des saisons : que le printemps, en amenant une surabondance d'humeur, augmente son aptitude et ses désirs ; l'été le rend lascif, mais peu vigoureux, il est

bientôt las du plaisir ; en automne il semble recouvrer sa force, mais ses désirs sont moins vifs qu'au printemps ; l'engourdissement général s'empare de lui pendant l'hiver, mais un bon feu, les plaisirs de la table et de la société reveillent ses désirs. S'il abuse de ses forces en cette saison, il ouvre la porte aux catarres, aux faiblesses intestinales, et à toutes les maladies muqueuses et atoniques. Même différence entre les climats : dans les pays chauds, l'homme est lascif et non vigoureux ; celui des pays froids est difficile à émouvoir, mais ses travaux sont comparables à ceux d'*Hercule* ; l'habitant des pays humides n'est ni sensible aux feux de l'amour, ni habile à les éteindre : celui des climats inconstants, semblable à l'air qu'il respire, vole de plaisir en plaisir sans s'attacher à aucun objet ; tantôt indifférent, tantôt amoureux, son cœur comme son corps, est un baromètre vivant. Les tempéramens ont encore plus de pouvoir sur la disposition à l'acte vénérien ; l'homme sanguin est porté à l'amour, il le sert vaillamment, et l'excès seul peut lui être nuisible : le pituiteux au contraire est inepte aux combats amoureux, il y est peu porté, il en recueille plus de fatigue que de plaisir ; il n'y a que l'irritation du premier moment qui puisse réveiller ses solides assoupis ; le dénouement le relâche et l'énerve : le bilieux est porté à l'amour ; mais cet acte trop répété, augmentant le jeu de ses fluides, les rend trop âcres ; la transpiration qui suit, y contribue encore, en privant son sang de l'humidité qui l'adoucit : le mélancolique est trop rêveur, trop triste pour songer à l'amour ; cependant

pendant comme il aime passionnément, le plaisir qu'il prend avec un objet aimé, peut donner du jeu à ses solides, et de la joie à son ame, pourvu qu'il n'en abuse pas, car l'abus du plaisir jette dans la mélancolie, en énervant les solides et épaississant les humeurs.

La dernière condition et la plus importante est celle de l'âge. L'homme n'est propre à l'amour que lorsque ses parties génitales sont développées, et qu'il a de la semence ; il ne faut pas même qu'il s'y livre aussitôt que ces signes se manisfestent, l'humeur séminale qui abonde peu reflue dans ses humeurs, et achève de donner à son corps la tournure masculine ; qu'il ne cède pas à la fougue de ses désirs naissans, l'imagination y a plus de part que le besoin physique ; qu'on l'occupe, qu'on l'exerce, qu'on le détourne de tout objet lascif, au moins durant tout le troisième septénaire ; celui-ci passé, il peut suivre son goût et ses besoins autant que la saine morale le permet, jusqu'à ce que ses forces physiques commencent à décliner ; vers le septième septénaire, il retranchera tous les jours quelque chose à ses plaisirs ; ce septénaire passé, il n'y a qu'une imagination déréglée qui puisse l'y porter : son physique ne lui permet plus d'être utile à son espèce.

Outre ces dispositions générales, chacun porte avec soi dans l'ensemble des parties génitales, une disposition qui lui permet plus ou moins l'acte vénérien ; la grandeur de ces parties, leur aptitude à l'érection, l'abondance du fluide séminal, la promptitude avec laquelle il se répare, diffèrent prodigieusement d'un indi-

vidu à l'autre ; il y a loin des trois jeunes *Satyres* dont *Bordeu* fait l'histoire dans son analyse du sang, à ces peuples faibles de l'Amérique, qui n'ont de la virilité que ce qu'il faut pour propager leur espèce ; *voyez* Robertson, *histoire d'Amérique*, *tom. II*, *liv.* 4, *page* 236, *et suivantes.*

Un organe secrétoire irrité par quelques excrétions, acquiert l'habitude d'une secrétion plus abondante, ainsi le coït modéré dispose l'homme à le répéter encore, et l'éloignement longtemps soutenu ôte enfin aux humeurs toute tendance vers les parties génitales, et à l'imagination tout appétit vénérien. Le coït excessif au contraire, en usant le ton des parties, en épuisant totalement la masse des fluides, rend à la fin l'homme impuissant.

La transpiration abondante et visqueuse des parties génitales, demande un soin particulier ; la crasse amassée peut prendre de l'acrimonie et ulcérer le gland ou le prépuce ; la même crasse retenue dans l'épaisseur du poil qui ombrage les parties amoureuses de l'un et de l'autre sexe, sert quelquefois de nid à un petit insecte très-incommode, qui se propage et se multiplie avec une promptitude étonnante ; le lavage trop répété relâche aussi trop les parties génitales, et resserre les vaisseaux seminisfères, s'il est fait à l'eau froide ; *Voyez dans* Bordeu, *analyse du sang*, les dangers d'une propreté trop recherchée, appuyés des raisons les plus convaincantes et des exemples les plus frappans. Si l'action vénérienne n'est pas un besoin pour tous les individus, elle est indispensable à l'espèce, et par

là même, devient un devoir à tous ceux qui peuvent s'en acquitter; la nature a très-peu fait d'hommes impuissans et stériles. L'action vénérienne pour être suivie d'une belle progéniture, ne doit être entreprise qu'en parfaite santé, dans un âge consistant, de 28 à 42 ans; les Romains ne souffraient pas qu'un homme se maria avant trente ans. Un Gaulois qui aurait vu des femmes avant vingt ans, eut été l'opprobre de son pays; il faut peu répéter l'acte vénérien, si l'on travaille pour sa postérité; la débauche, la vieillesse, une mauvaise conformation, le défaut d'érection, trop de promptitude dans l'excrétion de la semence, le défaut de cette excrétion, les mauvaises qualités de ce fluide, voilà toutes les causes d'impuissance sur lesquelles il faut consulter *Venette*, *tableau de l'amour*, et Hunter, *maladies vénériennes*.

L'action vénérienne n'étant pas toujours praticable conformément à nos désirs, et ces désirs devenant quelquefois assez excessifs pour former une maladie, on a cherché à les diminuer par un régime approprié; la diète, l'exercice, les bains tièdes, toutes les circonstances contraires à celles que nous avons vu être favorables à l'amour, lui seront contraires; il est même des substances qui vont jusqu'à l'éteindre par une vertu spécifique : tels sont tous les acides, en tempérant la fougue du sang; les huileux et les émulsions, en relâchant les fibres; le nénufar, la laitue, la chicorée, par un principe légèrement narcotique, sans aucun mélange d'irritation; le camphre, qui n'est qu'une huile aromatique

cristallisée ; l'agnus castus, la rue, qui détournent les humeurs des voies urinaires et les portent à la peau ; enfin, les préparations de plomb qui engourdissent tous les nerfs par une action vénéneuse, et qu'un homme prudent ne doit jamais employer : la nature supplée chez plusieurs hommes à l'éjaculation vénérienne, par ce qu'on appelle *bénéfice de songe*, ce qui rend pour eux le besoin moins pressant ; lorsque cet accident n'est qu'un effet de la pléthore séminale et d'un excès de continence, il n'a rien que de salutaire : mais lorsqu'il dépend d'une faiblesse naturelle ou de celle qui s'acquiert par les excès dans le plaisir, il devient fréquent et presque incurable ; il en résulte un épuisement accompagné de mélancolie, dont le traitement ne peut être décrit dans un ouvrage d'Hygiène, *Voyez ce qu'*Hyppocrate *a écrit de la phtisie dorsale, au livre des maladies internes.*

Une imagination déréglée fit trouver aux hommes un nouveau supplément à l'action vénérienne : je n'en parlerai que pour le proscrire totalement. Un auteur anglais a vainement prétendu que la masturbation nuit moins que le coït ; il est aisé de voir que l'imagination travaillant d'un côté à se peindre un objet absent, la main imprimant d'autre côté un mouvement forcé à des parties très-irritables, trop de nerfs à la fois sont mis en jeu, les forces sont trop partagées, l'acte n'est point assez simple ; je contesterai encore à ce même auteur qu'une belle femme fatigue plus, toutes choses égales d'ailleurs, qu'une laide, par la raison que la première porte avec soi un stimulus qu'il faut sup-

poser dans l'autre; nouveau travail pour l'imagination, sans parler du dégoût qui reste à vaincre; aussi une belle femme invite-t-elle aux plaisirs excessifs, sur-tout si la complaisance accompagne la beauté; car elle seule en tient souvent lieu. Pour revenir à la masturbation, sans donner dans les exagérations de *Tissot*, qui ont fait, dit *Hunter*, plus de mal que de bien, j'observerai que cette habitude énerve le corps et l'ame, qu'elle éloigne plusieurs hommes du tribut qu'ils doivent à la société, en les rendant peu soucieux des plaisirs naturels; et qu'enfin, la facilité de la jouissance invite à la répéter d'une manière abusive, et capable de détruire la santé la plus robuste. Je sais qu'un autre écueil nous attend aux portes de Cithère; mais il est plus facile d'éviter un commerce impur, et même de remédier à ses suites, que d'arrêter les désordres physiques et moraux que produit la masturbation.

Du moral de l'Amour.

A voir la vie déréglée qui remplit souvent les premières années de notre jeunesse, l'indifférence qui nous porte d'une femme à l'autre, les unions bizarres qu'opère la fortune, le peu de durée des inclinations les plus fortes en apparence, on dirait que l'homme satisfait de la jouissance physique n'est point au nombre des animaux que la nature destina à être appariés et fidèles : etrange dépravation du cœur humain, subversive de toute société et de toute morale! qu'on réfléchisse au besoin continuel que l'enfant a de sa mère, à la vie sédentaire, à la-

quelle celle-ci est contrainte, au besoin qu'elle a d'un aide pour fournir à sa subsistance et la défendre de ses ennemis; qu'on considère d'un autre côté la vie active de l'homme si incompatible avec les soins minutieux du ménage; on conclura que la société des sexes a dû être la première assortie, qu'elle a dû être liée de façon à subsister long-temps; que chacun a dû choisir l'objet vers lequel un penchant secret semblait l'attirer; et que c'est pour avoir substitué à l'instinct naturel, des convenances bizarres, que l'on a détérioré cette sainte institution, et qu'on en a banni la félicité.

Au désir naturel qu'inspire la beauté, joignez une heureuse conformité d'esprit et de caractère, vous aurez le germe de la passion la plus noble et la plus naturelle. A peine un objet nous paraît-il réunir ces précieuses qualités, que le feu du désir s'allume en nous; du désir naît l'espérance, et ce premier état du cœur amoureux est le plus beau moment de la vie; il donne du ressort à l'ame, hâte la circulation des humeurs, réveille tous les sens, et ne peut nuire qu'aux personnes très-sanguines et très-irritables. Bientôt cette première fougue est modérée par la crainte de ne pas voir ses feux agréés, une mélancolie timide s'empare de notre ame, des soupirs expriment ce que la bouche n'ose dire; cet état d'incertitude dérange un peu la régularité des fonctions vitales; l'attention fixée sur un objet unique, le dégoût pour la table, les travaux, les plaisirs, tout annonce un état maladif, contre lequel on ne peut offrir que quelques légers palliatifs dans

la distraction, les voyages, etc., mais dont l'unique remède sera la possession de l'objet aimé; enfin, l'amant osera faire l'aveu de sa flamme; s'il elle n'est pas agréée, s'il ne lui reste que le désespoir, si ce refus ne refroidit pas son ardeur, je ne connais pas d'être plus malheureux. La colère, l'amour propre révolté, la tristesse se succèdent dans son ame, il n'est pas de genre d'affection nerveuse, qui ne doive quelquefois son origine à une cause pareille; c'est alors qu'il faut arracher de force à l'imagination, la torche ardente qui l'enflamme; un voyage lointain, une longue absence, des travaux pénibles, des plaisirs vifs et variés, les défauts de l'objet aimé mis en évidence, un autre présenté comme plus aimable, un nouveau feu allumé pour éteindre celui qui nuit, voilà les remèdes que nous pouvons offrir; c'est à la raison et à la morale que cette cure appartient spécialement; l'amour satisfait ne présente pas, il est vrai, ces inconvéniens, l'espérance y prélude, la joie s'y ménage par degrés, la volupté s'y savoure d'avance; le jour du bonheur arrivé, les plaisirs se succèdent et leur excès seul est à craindre, la réalité des charmes n'y fait rien.

Turpia decipiunt cœcum vitia, imo etiam ipsa hæc delectant velati balbinum polipus agnæ.

Mais enfin, on se rassasie de cette jouissance comme de toute autre; le voile tombe et laisse à découvert des défauts qu'on avait pris pour des agrémens; le dégoût survient; un nouvel objet fixe nos désirs; une complaisance mutuelle peut retarder ce fâcheux dénouement; mais les feux de l'amour font nécessairement place aux

sentimens plus tranquilles de l'amitié; elle seule a souvent maintenu des unions où l'amour n'avait aucune part; compagne de la raison, l'amitié est le plus sûr lien des familles; renforcée par l'amour paternel, elle efface souvent par ses douceurs, tous les plaisirs ardens du premier âge. L'histoire de l'amour serait incomplète, si je ne disais un mot de la jalousie: c'est la plus pernicieuse passion qui puisse nous affecter; tour à tour colère, inquiet, triste, craintif, l'homme jaloux passe ses jours dans la plus affreuse mélancolie; il contracte un état physique et moral des plus pénibles. Cette maladie ne se guérit que par des remèdes moraux: la raison est moins puissante que le ridicule; le cocu imaginaire et les contes de *La Fontaine* ont plus corrigé de jaloux que les plus éloquens sermons. La jalousie modérée ne laisse pas que d'avoir ses avantages; elle est une preuve authentique d'amour, et ce n'est qu'en l'irritant à propos, que bien de femmes ont su se conserver des amans prêts à leur échapper.

On parle beaucoup de l'amour platonique, c'est-à-dire d'un amour purement spirituel où le désir physique n'a aucune part; on cite, pour exemple, Louis XIII, qui couchait selon la coutume du temps, avec son ami intime et la femme de cet ami dont il était passionnément amoureux, sans que jamais il eut eu la moindre idée de violer l'hospitalité. L'on sait combien Louis XIII était faible au physique comme au moral; on sait combien il aimait *Deluyne*: je crois que ce qu'il sentait pour sa prétendue maîtresse, n'était pas d'un ordre différent. L'amour plato-

nique, s'il existe, est plutôt un sentiment qu'une passion, et ne me paraît guère différer d'une vive amitié.

Hygiène de la Femme.

Tandis que l'homme, par la révolution de la puberté, devient si dissemblable à lui-même, la femme semble rester en arrière pour conserver toute sa vie les caractères physiques de l'enfance ; sa voix demeure grêle, sa peau lisse, tendre et presque sans poil, ses humeurs conservent le caractère muqueux, mais comme elle cesse de croître, les fluides deviennent surabondans, il se fait plus de sang que les vaisseaux n'en peuvent contenir ; ceux-ci supportent d'autant moins cet excès, qu'ils sont restés faibles et peu capables de résistance ; les solides d'ailleurs, quoique peu forts, acquièrent une sensibilité exquise ; la femme, quant à sa constitution générale, est donc plus sanguine, plus pituiteuse, plus faible et plus irritable que l'homme, et par conséquent plus sujette aux affections *muqueuses*, *catarrales*, pléthoriques et nerveuses. Sans négliger l'influence des saisons, des climats, des tempéramens et des âges auxquels elle est aussi soumise, il faut toujours avoir égard à sa constitution spéciale, modérer les excès qui en peuvent résulter, et cependant ne pas trop altérer cette manière d'être qui lui est naturelle et nécessaire.

L'air que la femme respire doit être sec et tempéré ; l'humidité relâche trop ses fibres, le froid les agace, la chaleur dilate trop ses humeurs ; elle doit sur-tout éviter les grandes vi-

cissitudes d'un air inconstant, à cause de la mobilité de sa fibre et de sa disposition aux catarres. Ses alimens doivent être solides, sans dureté, faciles à digérer, mais peu muqueux, peu nutritifs et peu abondans, il vaut mieux multiplier les repas. Sa boisson sera peu abondante, tempérée, peu ou point spiritueuse; elle doit éviter les aromates, le sel, les amers, tout ce qui dilate les humeurs et irrite les fibres; les acides, sur-tout ceux qui sont un peu astringens, conviennent aux femmes qui sont à la fois molles et pléthoriques, pourvu qu'elles ne soient pas sujettes aux crudités acides. Toutes les excrétions doivent être maintenues avec soin, pour obvier à la pléthore : il ne faut cependant abuser ni des lavemens qui sont si à la mode, ni du bain, ni des boissons aqueuses, tous ces moyens relâchent trop la fibre déjà faible, et augmentent le volume des humeurs. Il faut sur-tout éviter les chauffe-pieds et autres vases à feu, qui sont capables d'attirer sur le système utérin, l'ardeur et la pléthore, et de causer par là des inflammations et des hémorragies dangereuses. Les exercices doivent être fréquens et peu violens, sans quoi ils donneraient trop d'expansion aux humeurs, et fatigueraient les solides. Le sommeil doit être modéré, éloigné des repas; trop de sommeil engendre trop d'humeur; la veille prolongée irrite les nerfs délicats. Le plus grand écueil de la santé du sexe est dans son excessive sensibilité. L'ame et les nerfs sont chez la femme en commerce continuel, la moindre maladie l'émeut, la moindre émotion la rend malade: il faut donc éloigner d'elle tout ce qui peut

lui causer de la colère, de la tristesse, même une joie trop subite; heureusement que leur impression sur des nerfs aussi mobiles n'a rien de durable, et qu'elle peut être facilement détruite par une impression contraire; il ne faut pas non plus que la femme soit privée de toute émotion, l'ennui est pour elle un poison mortel. Il faut que des plaisirs variés, des occupations faciles et agréables, la tiennent toujours en haleine : la grande sensibilité de la femme l'identifie avec tout ce qui l'entoure; elle cherche hors d'elle-même, des sujets d'émotions qui manquent à son individu; de là, sa grande compatibilité, qui la fait pleurer avec les malheureux, souffrir avec les malades, partager à tous, ses soins et sa fortune, vertu sacrée, source de toutes les autres, et l'unique bien de la société; c'est en conséquence aux femmes que l'on a toujours confié le soin des enfans et des malades; elles sont susceptibles des attentions les plus minutieuses, tandis que l'homme néglige les petits objets pour s'occuper des plus importans. Rien n'est plus ridicule qu'un homme qui fait le ménage, si ce n'est une femme qui étudie; la femme est faite pour sentir et non pour penser, le travail d'esprit est nuisible à son tempérament naturel, contraire à ses goûts; quelques exceptions ne font pas loi : de cent femmes qui lisent, quatre-vingt-dix-neuf ne lisent que des romans, ou tout au plus des poësies légères qui parlent plus au cœur qu'à l'esprit.

A ces différences générales dans le régime de la femme, il faut joindre celles qu'exigent le

maintien des fonctions qu'exercent les organes particuliers à son sexe ; ces fonctions sont la menstruation, la conception, la grossesse, l'accouchement, et l'allaitement.

De la Menstruation.

LA révolution de la puberté produisant chez la femme des changemens bien moins considérables que dans l'homme, il est naturel qu'elle soit plutôt formée pour son espèce ; ce complément s'effectue d'ordinaire au commencement du troisième septénaire, c'est-à-dire vers la quinzième année ; il est rare qu'il retarde au-delà de la dix-huitième : on le voit se déclarer à la douxième dans les pays chauds ; à cette époque l'accroissement cesse, ou se ralentit de beaucoup, les humeurs surabondent évidemment, et tendent vers les parties de la génération, ses organes se revêtent d'un duvet qui annonce leur maturité ; on se plaint de coliques d'un genre inconnu ; les mamelles de leur côté se développent peu à peu, et font sentir une tension douloureuse ; enfin, le sang qui coule par une nouvelle voie, annonce la puberté complète ; un retour de la même évacuation à des périodes marqués, confirme que la fille est nubile, et son cœur sensible s'occupe déjà des plus tendres désirs. Un climat chaud et sec, un tempérament bilieux ou sanguin, une santé robuste, hâtent la puberté ; un climat froid et humide, un tempérament pituiteux ou mélancolique, la retardent. Il y a des règles particulières d'Hygiène pour l'éruption, le maintien et la cessation du flux menstruel. Il ne faut pas s'inquiéter du re-

tard de la menstruation, tant qu'elle ne tient qu'à un défaut de développement des organes, et qu'il n'influe pas visiblement sur la santé : il suffit d'écarter tout ce qui peut augmenter la pléthore, comme l'oisiveté, le sommeil trop long, les alimens trop nourrissans, tout ce qui peut appauvrir le sang, et mener à cet état de cachexie muqueuse, qu'on nomme pâles couleurs, comme l'air et les lieux humides, les alimens visqueux et indigestes, les boissons aqueuses trop abondantes, l'ennui et la tristesse. Il sera utile de maintenir la transpiration par les exercices ; tous ceux qui portent sur les parties inférieures, la promenade, la danse, etc., détermineront le cours de humeurs vers la matrice ; les bains de pieds et les demi-bains tièdes auront sur-tout cet avantage ; les boissons spiritueuses, les aromates, tels que l'absynthe, le safran, le persil, les eaux chargées de fer, et tous les remèdes préparés avec ce métal, ont la propriété de déterminer le flux menstruel ; mais leur application demande des précautions qui ne sont pas du ressort de l'Hygiène.

Les menstrues reviennent d'ordinaire tous les vingt-huit jours, quelquefois tous les quinze, d'autres fois plus souvent, d'autres fois seulement tous les deux mois ; certaines femmes perdent durant trois jours, d'autres pendant six et huit ; les unes perdent jusqu'à 20 onces, les autres n'en perdent que 8 ; tant que ces variations n'intéressent pas la santé, elles tiennent à l'organisation, et l'on ne doit y faire aucune attention ; il ne faut chercher ni à augmenter,

ni à diminuer le flux menstruel, il suffit d'éviter tout ce qui peut le supprimer, comme les variations subites de l'air, les bains, les demi-bains et bains de pieds froids, les frayeurs et toutes les affections subites de l'ame : tous ces moyens arrêtent le flux menstruel, soit qu'il ait lieu actuellement, ou qu'il soit prêt à se décider, et cette suppression est toujours très-dangereuse; l'application de ces moyens ne peut trouver place dans des cas maladifs, et entre les mains d'un médecin habile.

La cessation du flux périodique arrive d'ordinaire dans le courant du septième septénaire, plutôt ou plus tard, en proportion de l'accélération ou du retard de sa première apparition; en général, plus la vie se développe vîte, et plutôt elle finit. La fécondité qui est la véritable vie du sexe, dont le flux menstruel est un signe certain, commence et finit avec elle: la fécondité qui commence vers la onzième année dans les pays chauds, y finit avant la trentième; dans les pays froids au contraire, les femmes commencent et cessent plus tard de vivre pour l'espèce. On a vu des femmes ne jamais perdre leurs règles, commme on en a vu ne les jamais avoir, sans que la santé ou la fécondité en souffrissent. C'est sur-tout en Hygiène qu'il faut adopter l'axiôme : *rara non sunt artis*; en général la cessation du flux menstruel est pour les femmes une époque périlleuse; des pertes immodérées, des maladies aiguës et chroniques de tout genre, dévancent ou suivent de près cette nouvelle révolution; c'est à la médecine à y remédier, à l'Hygiène à les pré-

venir. La femme qui approche de ce période, doit respirer un air sec et tempéré, s'éloigner des lieux où règnent des maladies épidémiques, éviter les variations subites de l'atmosphère, les excès de vin, de liqueurs et d'alimens. Il ne lui faut rien d'indigeste, de visqueux, de trop nourrissant, aucun assaisonnement trop aromatique; il faut qu'elle diminue journellement la quantité de sa nourriture, parce que l'excrétion qui va manquer, lui laissera accumuler plus de sang; par la même raison, il faudra tâcher de suppléer à cette excrétion, en augmentant les autres; tenir le ventre libre, et favoriser la transpiration, non pas par des bains qui affaiblissent trop, mais par de bons vêtemens et un léger exercice. Il sera bon de diminuer la pléthore; il faut éviter plus que jamais les affections de l'ame, sur-tout celles qui, par une influence lente et prolongée, favorisent la stagnation des humeurs, les engorgemens des viscères, et l'état mélancolique auquel les femmes sont alors si disposées. Ce régime doit être suivi jusqu'à ce que la révolution étant complète, la femme cesse d'exister pour son espèce, et rentre dans la classe des vieillards; cependant elle conserve sa fibre molle, ses humeurs muqueuses et sa vie paisible; elle reste toujours plus exposée que l'homme aux maladies catarrales, chroniques et pituiteuses; en conséquence, elle doit user d'un régime plus sec, plus atténuant, plus capable de maintenir la transpiration. C'est aussi par rapport à cet état de souplesse des fibres, que la femme atteint plus tard que l'homme, cet état de ri-

gidité qui, selon *Hyppocrate*, est la mort du vieillard ; et telle est la raison pour laquelle, selon *Barthés*, elle vieillit plus que lui : il est donc à propos de pas trop endurcir les fibres par un régime trop sec, un air trop froid, des veilles trop prolongées, des liqueurs trop spiritueuses, de façon qu'il faut appliquer au régime prescrit pour les vieillards de l'un et l'autre sexe, cet axiôme général, *rien de trop*.

De la Conception.

NOUS avons vu que la menstruation était le signe de l'aptitude d'une femme à la conception, sans nous arrêter aux exceptions que fournissent quelques exemples rares d'individus, et même de nations entières, chez qui le flux menstruel est inconnu ; exemples qui ont fait soupçonner à *Astruc*, que cet écoulement n'étais pas originairement dans l'ordre naturel. Ceux qui voudront étudier tout ce qu'on a imaginé pour expliquer théoriquement les phénomènes de l'organisation de la femme, n'ont qu'à consulter les rêveries physiologiques répandues depuis *Hyppocrate* jusqu'à nos jours : heureux si après cette lecture fatigante, ils savent convenir comme le bon *Socrate*, qu'ils ne savent rien.

Pour nous bornés aux préceptes hygiastiques, nous supposerons une femme bien réglée, et qui n'a en outre aucun des vices de conformation qu'on peut voir dans les divers auteurs ; cette femme mûre aux plaisirs, semble n'exister que pour l'amour ; la douleur que lui causent les premières approches de l'homme, disparaît bientôt sous les élans de la volupté ; celle-ci a pour elle

plus

plus de durée que pour l'autre sexe, et n'est pas suivi des mêmes fatigues. Comme son rôle est presque passif, elle peut soutenir plus d'épreuves, et l'on voit chez les femmes peu d'excès de débauches, qui deviennent funestes; l'épuisement n'en est point la suite comme chez les hommes, parce qu'elles ne font d'autre éjaculation que celle d'une humeur muqueuse et peu abondante, que l'on a pris à tort pour de la semence; comme la conception est l'unique but que la nature à attaché au plaisir de la femme, tout acte vénérien qui n'atteint pas à ce but est incomplet. Le plaisir attire bien les humeurs vers la matrice, il peut bien faciliter le flux menstruel, mais c'est sur la conception qu'il faut compter pour le développement complet de l'utérus, et la guérison des maladies, qui tiennent au défaut de ce développement; voilà pourquoi la masturbation, loin d'éteindre les désirs de la femme, peut les augmenter jusqu'à la fureur (voyez la *nimphomanie* de *Bienville*), cette malheureuse habitude doit donc être absolument interdite au sexe: il en est de même des plaisirs incomplets ou trop répétés; les excès en ce genre, après avoir irrité ces parties jusqu'à la phlogose, peuvent les laisser dans un relâchement général, suivi de fleurs blanches incurables et de stérilité.

La femme bien conformée a rarement besoin de l'influence de l'air, des alimens, de la saison ou du climat, pour l'inciter à la volupté; mais en cas de nécessité, elle suit là-dessus à peu près les mêmes règles que l'homme. Une dévotion mal entendue a souvent engagé

des filles à chercher dans d'abondantes boissons aqueuses, émulsives, mucilagineuses, dans la laitue, le nymphéa et d'autres remèdes réfrigérans, un moyen d'éteindre leurs désirs : l'abus de ces remèdes, mène au relâchement général, aux pâles couleurs, aux pertes blanches, à l'atonie des organes digestifs ; il ne faut point ainsi étouffer la voix de la nature, et rendre inutile son plus bel ouvrage. Si la femme est amoureuse au physique, elle ne l'est guère moins au moral; les institutions sociales, la pudeur naturelle à son sexe, le besoin de son cœur, lui en font une loi : aussi n'est-ce que la misère et une dépravation absolue, qui font les courtisanes ou les messalines. La femme veut plaire à tous, mais ne cède point à la fois à plusieurs; l'amour a chez elle plus de force que chez l'homme, mais plus de timidité ; son amour propre serait humilié, si elle était forcée de se déclarer la première; sa pudeur ne le lui permettrait pas, l'ordre de la nature serait renversé; cela n'est cependant pas sans exemple : la déclaration de Phèdre à Hypolite, et la fureur qui suit le refus de ce héros farouche, sont la vive peinture de ce qui s'est passé quelquefois. C'est pis encore, lorsque la femme qui s'est crue aimée, est ou croit être délaissée; sa jalousie croît à raison de son amour propre ; elle devient constante par dépit, car hors ce cas, la constance n'est point son fait; ses nerfs mobiles ne supportent pas une impression monotone ; elle ne se rassasie pas du plaisir, mais de celui qui le lui procure; et plus les forces de celui - ci diminuent, plus ses désirs augmentent ; elle prend pour mépris

de ses charmes, ce qui n'est que l'effet d'une trop longue jouissance. La femme n'aime pas long-temps seule, elle se venge du mépris ou de l'inconstance d'un homme, en l'oubliant et s'attachant à un autre; il ne faut pas se mettre en peine des maux que l'amour malheureux peut faire à sa constitution; cependant, lorsqu'elle est aimée, qu'elle en est sûre, et que d'autres causes font obstacle à son bonheur, elle est plus vivement et plus dangereusement affectée que l'homme. Les moyens curatifs sont les mêmes que ceux que nous avons prescrits ailleurs; le temps détruit plutôt ces fâcheuses impressions, et il est plus aisé de leur en substituer de nouvelles.

La femme bien constituée, qui aime et qui jouit, ne tarde pas à concevoir; le plaisir d'être mère, lui fait aimer celui qui l'a rendue telle, il remplit le vuide de son cœur; elle ne désire plus autant des plaisirs qui n'auraient aucun but, et ne les accorde souvent que par complaisance à son époux, devenu son ami. Lorsqu'une femme jouit, qu'elle se porte bien et ne devient pas mère, il ne faut pas s'en inquiéter, cela tient à quelques légers défauts d'organisation, que la nature guérira avec le temps; on en a vu devenir mères pour la première fois, après vingt ans de mariage. On peut voir dans les ouvrages d'*Hyppocrate* et autres, les diverses causes de stérilité chez la femme, et leurs remèdes. Nous devons nous borner à ce qui regarde les personnes parfaitement saines: il ne manque plus à celles-ci, après les règles d'Hygiène déjà prescrites, que d'observer le

temps, le lieu et la manière la plus propre à l'acte vénérien. On conçoit en toute saison, dans tous les climats, à toutes les heures, cela paraît assez indifférent; il n'en est pas ainsi de l'âge: il faut choisir celui où les règles modérées, bien périodiques, établies depuis plusieurs mois, annoncent une organisation complète. La femme trop jeune ou trop vieille, si elle conçoit, s'expose à avorter, à n'avoir que des enfans maladifs et des couches pénibles. *Moïse* avait interdit le coït durant la menstruation; les hommes délicats ont vu là-dedans un précepte de propreté; ceux qui le sont moins, aiment quelquefois à profiter de ces instans, où la femme chatouillée par le sang menstruel, est plus portée au plaisir; pour moi, je vois dans la loi de *Moïse*, une règle hygiastique des plus sages. Sans recourir à aucune qualité vénéneuse du sang menstruel, qui puisse altérer les humeurs de l'enfant, on peut remarquer que la nature étant occupée à un travail d'excrétions, n'entreprendra point celui de la conception, la semence ressortira avec le sang, l'excrétion de celui-ci sera augmentée par l'irritation locale, quelquefois jusqu'à devenir une véritable perte; et en supposant qu'il se fasse une conception, la santé de la mère sera altérée par le passage rapide d'une fonction à une autre, et la mère mal saine, ou ne portera pas son enfant à terme, ou le produira mal sain; or, la génération d'un enfant sain étant le seul but naturel du coït, l'homme sage s'en abstiendra toutes les fois que ce but ne pourra être atteint.

Il en est bien autrement sur la fin de la mens-

truation ; car alors l'écoulement cessant, les mouvemens restent fixés sur la matrice et facilitent la conception. La semence remonte dans la matrice par une force de projection, et y est retenue par la clôture subite de l'orifice interne; la posture que l'on tient dans le coït, est donc assez indifférente à la conception; et en effet, dans la plus fréquente et la plus naturelle, le corps de la femme n'est-il pas situé de façon à laisser écouler la semence par son propre poids, si elle n'était pas retenue par une force supérieure ? Je ne parle point des positions vicieuses de l'utérus, qui n'entrent pas dans mon objet; il faut peut-être alors des postures différentes. La femme connaît qu'elle conçoit dans l'instant même, en ce qu'elle ressent un plaisir plus vif, des frissons, des trémoussemens dans tout le système nerveux, quelquefois même elle a des vomissemens ; la semence ne reflue point, ses parties ainsi que celles de l'homme restent sèches ; celui-ci sent ses caresses mieux accueillies, il se sent le bout du gland serré, comme sucé par l'orifice interne de la matrice : il est des femmes qui disent être devenues enceintes sans avoir jamais rien éprouvé de tout cela ; on a même vu accoucher quelques femmes chez lesquelles l'introduction du membre viril avait été impossible. *Voyez* Ambroise Paré, *les mémoires de l'Académie des sciences de Paris, etc.*

Nous parlons des cas ordinaires et non des exceptions ; dans cet instant l'utérus devient le centre des mouvemens vitaux, le repos et le sommeil favorisent leur fixation, les mouvemens

trop vifs l'empêchent; *Voyez* Quillet, *callipédie*, *et* Venette, *tableau de l'amour*, *part.* 2, *ch.* 6, *art. 1.er* Le coït répété, détruit souvent un ouvrage à peine commencé : voilà pourquoi les femmes trop lascives ne conçoivent que lorsque lassées, plutôt que satisfaites, elles ne jouent plus dans l'acte vénérien, qu'un rôle presque passif : voilà pourquoi encore les femmes publiques font si peu d'enfans, quoiqu'elles ayent souvent à faire à des hommes très-robustes. La femme qui sent qu'elle a conçu, doit donc suspendre ses plaisirs, si elle veut en conserver le fruit ; elle doit se reposer, et dormir s'il se peut. Y a-t-il un art pour faire des garçons ou des filles ? c'est ce qui est difficile de déterminer : on a beaucoup écrit de tous les temps, mais on n'a rien prouvé. Il est à remarquer néanmoins, que les habitans des pays froids, les gens robustes et sobres dans leurs plaisirs, ont beaucoup d'enfans mâles, et que les habitans des pays chauds, les libertins et les valétudinaires, s'ils engendrent, n'ont que des filles. *Voyez* Venette, *tom.* 2, *chap.* 6, *et la Callipédie de* Quillet.

De la Grossesse.

AUX signes rapportés dans l'article précédent, s'il se joint un dérangement nerveux plus constant, des nausées, des vomissemens, du dégoût, des appétits bizarres, la suppression du flux menstruel, une augmentation du volume du bas ventre, si on ne peut alléguer à tous ces accidens aucune cause maladive, la grossesse est presque certaine ; et il n'est plus permis d'en douter, lorsque vers le milieu du cinquième

mois, l'enfant annonce sa présence, par des mouvemens distincts ; on n'employe le toucher pour connaître la grossesse, que lorsque des complications maladives, la rendent douteuse ; ainsi ce moyen de recherche est hors des règles d'Hygiène (*Voyez les divers traités des accouchemens*). Tous les signes que l'on rapporte pour connaître le sexe de l'enfant durant la grossesse, ceux-mêmes que l'on dit annoncer les jumeaux, sont fautifs et peu sûrs ; la connaissance qui en résulterait, ne changerait rien d'ailleurs aux règles d'Hygiène, que nous prescrirons aux femmes enceintes. La femme durant sa grossesse, est exposée à divers accidens, dont les uns sont inévitables et de peu de conséquence, les autres plus rares et plus dangereux ; l'Hygiène doit apprendre à alléger les uns, et à prévenir les autres ; ce qui ne peut se faire, qu'en connaissant bien leurs symptômes et leurs causes.

Un viscère presque tout nerveux devient le centre de l'activité vitale ; tous les nerfs du corps de la femme sympatisent avec ceux de l'utérus, ils reçoivent donc tous une secousse proportionnée à leur sensibilité ; les maladies nerveuses sont donc l'apanage des premiers jours de la grossesse ; et cela d'autant plus, que la femme y est naturellement disposée ; les organes digestifs étant les premiers attaqués de cette affection sympatique, sont les premiers troublés dans leurs fonctions ; la digestion se faisant mal, doit laisser un mauvais levain dans les premières voies ; les maladies saburrales doivent donc suivre de près les accidens

nerveux : tous ces désordres se rétablissent d'eux-mêmes à l'aide du régime, ou tout au plus de quelques légers médicamens; les nerfs calmés, l'utérus et les autres viscères continuent paisiblement leurs fonctions; mais cet état de santé expose par lui-même à de nouveaux dérangemens. Nous avons vu que les menstrues se supprimaient; cette suppression arrive ordinairement vers le premier mois, souvent seulement au troisième, quelquefois plus tard, et c'est un cas très-rare de voir une femme réglée tout le temps de sa grossesse; j'en connais néanmoins un exemple. L'appétit augmenté vers le troisième mois de la grossesse, des digestions rectifiées, un écoulement de sang supprimé, doivent nécessairement augmenter la masse de ce fluide, et si, comme il arrive souvent, la consommation du fétus n'est pas proportionnée à cette augmentation, voilà la pléthore établie; d'un autre côté, l'utérus augmentant chaque jour de volume, les vaisseaux voisins sont comprimés, le sang artériel est repoussé vers les parties supérieures et la pléthore leur devient particulière; les extrêmités inférieures dépourvues de ce fluide, deviennent œdémateuses, le sang veineux qui s'y arrête, forme des varices, l'utérus comprime le rectum; de là, la constipation : selon son volume ou sa situation, il pèse sur le corps de la vessie, et cause l'incontinence d'urine, ou bien sur son cou, et supprime cette évacuation; le diaphragme et l'estomac même se sentent de cette gêne; de là, la difficulté de respirer, et les gonflemens après le repas. Ces accidens n'ont d'autres remèdes

curatifs que l'accouchement ; il est peu de femmes qui en soient exemptes, il en est encore moins qui les éprouvent tous et d'une manière dangereuse : le régime et quelques légers remèdes peuvent les rendre très-supportables. A ces dangers des divers temps de la grossesse, il faut en joindre un qui dure autant qu'elle, c'est l'avortement : dans les deux premiers mois, on le nomme faux germe, il est fréquent mais de peu de conséquence; dès le quatrième mois, l'enfant est plus formé; mais s'il sort de l'utérus, il ne vivra point; à la fin du septième, il naît souvent très-formé et viable, ce qui tient à l'organisation naturelle de quelques femmes; dans le huitième mois, l'accouchement prématuré est plus dangereux, parce qu'il est moins naturel, et qu'il faut des causes violentes pour le déterminer.

Dans tous les cas, le fétus n'est chassé de la matrice, que par des causes maladives, qui ont leurs sources, ou dans un vice de conformation, ou dans une erreur de régime ; c'est à ce dernier genre de causes qu'il nous importe de donner la plus grande attention. Après avoir exposé tous les dangers qui menacent une femme enceinte, il ne reste plus qu'à tracer la conduite qui doit l'en préserver.

L'air que respire une femme enceinte, doit être modérément froid et sec; la chaleur donnant de l'expansion aux fluides, augmente les effets de la pléthore; l'humidité, en relâchant les fibres, les rend moins capables de soutenir le volume du sang; l'utérus relâché, laisse échapper son germe; les avortemens, et sur - tout ceux du

premier temps de la grossesse, sont très-fréquens dans les pays humides. Il faut aussi éviter avec soin les trop promptes vicissitudes de l'air; la mobilité des nerfs en serait augmentée ; d'ailleurs, les rhumes qui en pourraient résulter, deviendraient plus dangereux, parce que le diaphragme excité par les efforts de la toux, comprime l'utérus et dispose à l'avortement.

La délicatesse des nerfs ne permet aucun aliment irritant, les digestions viciées n'en permettent aucun de difficile élaboration ; la pléthore demande que leur quantité soit diminuée; la gêne où se trouve l'estomac, demande que l'on ne le surcharge pas trop à la fois, qu'on proscrive tous alimens flatueux, et qu'on divise les repas. Des alimens muqueux, peu assaisonnés, suffisent pour le premier période de la grossesse; dans le second, il faut y joindre quelques légumes laxatifs, pour évacuer les mauvais levains; il est souvent indispensable d'en venir à de légers remèdes évacuans ; on peut réhabiliter l'estomac par quelques amers, tels que la chicorée, le genièvre, mais peu ou point de café, ni d'aucune espèce d'aromate capable d'agiter le sang. Tout ce qui peut irriter la matrice, et exciter le flux menstruel, peut mener à l'avortement. La boisson sera un peu de bon vin rouge, bien trempé ; si l'estomac digère bien on peut tempérer la fougue du sang par quelques acides non astringens, en boisson ou en assaisonnement; l'acide tartareux, la groseille, l'épine-vinette, la grenade, l'oseille et son sel essentiel, sont en ce cas très-convenables, parce qu'ils rafraîchissent et lâchent

le ventre. Les boissons aqueuses chaudes sont très-nuisibles, elles dilatent le sang, débilitent la fibre et disposent à l'avortement. Il est toujours prudent et peu dangereux de passer toutes les envies des femmes enceintes, leur influence sur le fétus, quoiqu'inexplicable, n'en est pas moins réelle. La saignée devient souvent indispensable vers le quatrième mois ; il faut, s'il se peut, attaquer la pléthore par une diète austère, plutôt que de recourir à ce remède, et sur-tout d'en contracter l'habitude.

Il importe de maintenir les diverses excrétions chez la femme enceinte, pour ne lui causer ni congestion ni efforts. Je ne suis cependant pas d'avis de lui donner des lavemens, ils augmenteraient le volume, et par conséquent la gêne. D'ailleurs ce remède auquel on s'habitue si aisément, sait se rendre nécessaire, en affaiblissant le ton des gros intestins et leurs mouvemens péristaltiques. Il vaut mieux empêcher la congestion fécale, par l'usage continué des alimens laxatifs. Il faut maintenir une transpiration constante, parce que la suppression peut causer des rhumes, des toux, des inflammations et toutes sortes de maladies aigues, auxquelles la femme et l'enfant résistent avec peine, selon la remarque d'*Hyppocrate*. Il faut donc que la femme enceinte soit toujours chaudement vêtue, parce que la chaleur des vêtemens doit suppléer à celle de l'exercice qui ne lui est pas toujours permis : que ses vêtemens soient libres ; malheur à celles que l'habitude des corps de baleine a façonné en guèpe ; leur taille svelte les dispose aux avortemens, leur gorge compri-

mée ne se développe point à l'appoche de l'humeur laiteuse; elles risquent de n'être ni bonnes mères ni bonnes nourrices ; du moins le temps de la grossesse doit être l'époque de la réforme pour cet abus : il faut avouer que notre siècle s'est un peu éclairé sur cet article. Il est rare que le bain soit nécessaire durant la grossesse , il n'est jamais sans danger pour nos femmes qui n'en ont pas l'habitude, comme celles de l'ancienne Rome ou celles de l'Orient; il faut sur-tout éviter les demi-bains et pédiluves : personne n'a eu la témérité d'employer le bain froid.

Rien de plus pernicieux à une femme enceinte, que les exercices violens; ils dilatent les humeurs , mettent le diaphragme en jeu , donnent des secousses violentes à la matrice , et de dix avortemens, il en est neuf au moins qui tiennent à des chûtes ou à des mouvemens forcés ; je sais , et j'ai vu moi-même, que des femmes enceintes dansent, courent, vont à cheval , font de tours de force impunément ; que l'habitude y peut beaucoup , mais n'y eut-il qu'un accident sur cent qui s'exposent , je n'en conclurai pas moins qu'il est prudent à une femme enceinte de s'en tenir à la promenade, à une voiture bien suspendue , et à d'autres exercices doux , sur-tout dans les premier , cinquième et dernier mois de la grossesse. La nature sait résister aux mères barbares qui conspirent la perte de leur fruit; les moyens qu'elles employent n'en sont pas moins criminels, quoiqu'ils ne réussissent que rarement.

La femme enceinte doit dormir un peu plus que de coutume , l'utérus ainsi que les autres

viscères internes, font plus paisiblement leurs fonctions durant le sommeil. Sur la fin de la grossesse sur-tout, il importe qu'un chyle doux et bien élaboré soit porté à l'utérus et aux mamelles; il faut pour cela rapprocher le sommeil des repas; l'excès du sommeil est cependant nuisible, en ce qu'il augmente la pléthore et la congestion à la tête.

Les affections promptes de l'ame, la joie, la frayeur, et sur-tout celles que causent des objets difformes (qui, d'après l'observation, produisent souvent, quoiqu'on en dise, de pareilles difformités dans le fétus), la colère, ont le même effet que les exercices violens; la tristesse porte des coups plus lents, mais non moins dangereux; si la mère sèche d'ennui, le fétus sera mal nourri et ne pourra pas vivre.

Il n'est donné qu'à la femelle de l'espèce humaine, de travailler inutilement à un ouvrage déjà fait; je ne sais si ces plaisirs sans but, ne sont pas un effet de notre dépravation, s'il est dans la nature de les désirer, ou si c'est une complaisance de la femme pour empêcher qu'on ne lui échappe; la polygamie des orientaux n'aurait-elle pas pour but d'empêcher cette étrange contradiction? quoiqu'il en soit, on aura beau chercher les postures les moins gênantes, les mouvemens voluptueux donneront toujours à l'utérus des secousses trop vives pour être sans dangers; je laisse aux moralistes à décider s'il faut sacrifier la sureté d'un enfant, et la santé d'une femme, à des précautions de jalousie, ou à des plaisirs peu naturels;

c'est aux époux raisonnables, plus attachés à leurs familles qu'à leurs sens, à profiter là-dessus des règles que l'Hygiène naturelle leur prescrit.

De l'Accouchement.

A neuf mois, rarement plutôt ou plus tard, le fétus impatient de sa prison, l'utérus lassé de son fardeau, se disent un éternel adieu. De vives douleurs préludent à ce dénouement; il ne faut l'attendre que quand elles sont bien soutenues. Si la femme a suivi un bon régime, qu'elle soit bien conformée, que sa grossesse n'ait été traversée d'aucun accident maladif, si le fétus lui-même n'est ni malade ni mal conformé, la première femme venue pourra servir d'accoucheuse; l'enfant se présentera la tête première, le visage tourné en bas, il n'y aura qu'à tendre la main. Les eaux, l'enfant, le placenta, les membranes, tout sortira en peu de minutes; il importe peu que la femme soit assise ou couchée, il suffit que le corps soit un peu incliné, et que le jeu du diaphragme soit libre; on liera le cordon ombilical à trois doigts du ventre; on le coupera à un travers de doigt au-dessous de la ligature; on couchera la femme munie de linges chauds, pour recevoir le sang des vidanges; elle se reposera, et cherchera à dormir. La secousse a été trop vive pour n'avoir pas porté atteinte aux organes digestifs, ainsi c'est un usage dangereux de présenter alors aucun aliment; une cuillérée de bon vin, en cas de défaillance, est tout ce que l'on peut permettre. Après le sommeil ou le repos au

moins de deux heures, la femme pourra prendre un léger potage; deux ou trois par jour doivent suffire, jusqu'après la fièvre de lait; la femme doit durant tout ce temps garder la chambre, et se tenir près du feu, si c'est en hiver. On appelle lochies rouges, un écoulement sanguin du vagin, et de la matrice, qui dure d'ordinaire jusqu'à la fièvre de lait, et égale en quantité le sang de trois à quatre périodes menstruels. Les mêmes circonstances qui augmentent celui-ci, peuvent augmenter le flux des lochies: ce dernier peut de même être supprimé par le froid, sur-tout aux pieds, les mouvemens extraordinaires, les affections de l'ame promptes et vives; la suppression des lochies a des suites bien plus graves et plus promptes que celles des menstrues, et l'on doit regarder comme plus heureuses que sages, les femmes que la misère ou la crainte d'être découvertes, engagent à reprendre leurs occupations ordinaires, peu d'heures après être accouchées.

Le préjugé populaire veut qu'on nourrisse beaucoup une femme enceinte, parce qu'elle nourrit elle-même un enfant, et une femme accouchée, parce qu'elle a beaucoup souffert, et qu'elle perd beaucoup de sang: si je ne me trompe, un écoulement sanguin de moins, doit laisser plus d'humeurs. Les accidens pléthoriques auxquels toutes les femmes grosses sont plus ou moins sujettes, prouvent que le fétus est loin de consumer tout ce superflu; le flux des lochies si nécessaire et si universel, paraît destiné à évacuer le reste de ce sang surabondant, amassé durant la grossesse; rien ne prouve

donc qu'il faille craindre l'épuisement chez une femme enceinte ou accouchée ; on a plus besoin dans tous les accidens qui suivent, d'évacuer que de remplir ; la fatigue produite par les douleurs, demande du repos, et non des alimens. C'est-ici que finissent, pour la femme qui nourrit, les accidens qui accompagnent ou suivent les couches; elle doit à cette époque, commencer un nouveau régime que nous allons prescrire, après avoir considéré l'état de la femme qui ne nourrit pas.

La lactation peut être interrompue par la mort du nourrisson ; s'il était près du sevrage, le lait tarirait de lui-même et sans danger ; mais si l'enfant meurt très-jeune, et que le lait abonde, la matrice ayant repris son état ordinaire, ne lui donnera plus passage, et son reflux pourra devenir nuisible. Trois moyens se présentent pour y obvier : le plus naturel est un nouveau nourrisson ; mais on ne peut pas proposer à toutes les femmes de vendre leur lait ; le donner à un orphelin indigent, de la santé duquel on serait bien sûr, quel parti plus digne d'une belle ame !

Mon second expédient sera peut-être plus goûté, il est néanmoins moins prompt, moins sûr, et quelquefois moins exécutable ; je parle d'une nouvelle grossesse : la nature occupée d'un nouvel ouvrage, ne forme plus de lait, et celui qui reste se dissipe aisément.

Enfin, les diurétiques anti-laiteux, et les purgatifs du même genre, sur-tout le petit lait de *Veiss*, sont les meilleurs moyens qu'offre la pharmacie, et les seuls qu'on puisse employer

lorsque

lorsque c'est une maladie qui a interrompu la lactation; la maladie elle-même concourt à tarir le lait. Du reste, quoiqu'à cette époque, il y ait moins de voies ouvertes à l'humeur laiteuse, la nature remise des accidens de la couche, et rendue à tous ses droits, se délivre bien plus facilement de ce fardeau, et les femmes qui par crainte d'épuisement ou autres raisons quelconques, ne peuvent pas allaiter jusqu'au bout, ne sauraient mieux faire pour leur santé, que de remplir ce devoir, au moins durant le premier mois; elles éviteront la fièvre puerpérale, et toutes les maladies laiteuses, aiguës, qui causent tant de ravages, et qui succèdent si souvent aux lochies blanches supprimées.

Dans les derniers temps de la grossesse; même vers le milieu, chèz quelques femmes, les seins se gonflent, et l'humeur laiteuse abonde déjà dans les mamelles, jusqu'à en sortir d'elle-même : dès que la femme nourrit, l'enfant consume cette humeur à mesure qu'elle abonde, et lui détermine un cours naturel; mais si la femme, par des raisons quelconques, renonce à cette importante fonction, la nature cherche une autre issue à cette humeur; d'abord elle rentre dans la masse du sang, et cause une fièvre plus ou moins forte; puis elle se fait jour par les vaisseaux de l'utérus, qui ne répandent déjà plus de sang, et constitue les lochies blanches, qui durent au moins quinze jours, et quelquefois six mois ou plus. La matière épaissie par l'action de la fièvre, présente d'abord une apparence purulente; la fièvre passée elle redevient séreuse et tenue. La suppression des

lochies blanches est aussi dangereuse que celle des rouges, et peut être produite par les mêmes causes; les maladies qui la suivent sont d'un genre différent; comme les lochies ne suffisent pas toujours à l'évacuation du lait, il faut les seconder par d'amples boissons diurétiques; la décoction de racine de roseau, *arundo donax Linnæi*, à la dose de 31 grammes par litre, ou d'une once par pinte, aiguisée d'un gramme, ou vingt grains de sel de duobus *sulfate* de *potasse*, est la plus appropriée durant tout ce temps; on doit diminuer la dose ordinaire des alimens, éviter les injures de l'air et les affections vives de l'ame. La fièvre de lait ne demande par elle-même aucun remède; tous les topiques usités sont inutiles ou nuisibles, à moins d'endurcissemens et inflammations des mamelles; tant qu'il existe un atome de lait, il faut être en garde contre ses écarts; dès qu'il est totalement dissipé, la femme peut reprendre le régime ordinaire de son sexe. Le retour du flux menstruel est un signe de son rétablissement; l'estomac a été si dérangé par l'accouchement et la fièvre de lait, qu'il ne peut guère être exempt de mauvais levains; un purgatif à la fin des lochies blanches, est donc presque indispensable.

Lorsque l'accouchement et ses suites ne correspondent pas à la description précédente, ils demandent les secours de la médecine et de la chirurgie, et rien n'est plus prudent que de s'assurer d'avance d'un accoucheur expérimenté, ou tout au moins d'une habile sage-femme, pour parer à tous les accidens, qu'on ne saurait

prévoir. Je m'arrête au cours naturel : ceux qui voudront savoir là-dessus plus que de l'Hygiène, n'ont qu'à lire les œuvres de *Mauriceau*, et autres.

De l'Allaitement.

LA femme qui nourrit, a peu ou point de fièvre de lait, peu ou point de lochies blanches ; le lait que l'enfant suce est d'abord séreux, il devient peu à peu plus consistant ; la femme recouvre bientôt l'appétit et la santé : il est vrai qu'elle reste toujours exposée aux maladies laiteuses ; mais il faut des causes si graves pour dévoyer le lait d'une nourrice, il est si facile d'en rétablir le cours naturel, que ce danger doit être compté pour peu de chose. La quantité des alimens pourra être peu à peu augmentée après la cessation des lochies ; on pourra, dès le huit ou dixième jour, revenir à la quantité accoutumée dans l'état de santé, et même au delà; si la femme a beaucoup perdu de sang, si l'enfant est robuste et avide, le lait peu abondant, il y a des alimens *galactophores*, c'est-à-dire susceptibles d'augmenter l'humeur laiteuse : tels sont les fruits fondans, les légumes farineux qui n'ont pas encore atteint leur maturité, les herbes et les racines douces, le lait des animaux, tous les corps sucrés, et le sucre lui-même sont propres à fournir à la femme un lait abondant et de bonne qualité ; si au contraire la femme est abondante en lait, que l'enfant tète peu, il faut retrancher quelque chose à la quantité des alimens : ceux-ci doivent être, dans tous les cas de nature à se digérer avec

facilité et promptitude ; ceux que la nourrice a habitué, sont toujours à préférer, quand même ils auraient quelques qualités inférieures, suivant la remarque générale d'*Hyppocrate.* On a vu des nourrices de la campagne tomber malades chez les parens de leurs nourrissons, pour avoir troqué leur régime simple contre des mets plus délicats. La nourrice a besoin de rapprocher ses repas, sauf à les faire moindres, parce que l'abstinence donne au lait une couleur jaune et une saveur âcre, qui le rend nuisible. Si ce lait trop animalisé par le travail de la circulation, est d'un mauvais caractère, il doit en être de même de celui qui produirait une nourriture animale trop soutenue. « Après la » boisson et les alimens, on voit gonfler les ma- » melles et les épaules, dit *Hyppocrate* ; il est » certain (ajoute *Grimaud*, mémoire sur la » nutrition,) que les qualités des alimens et » plus généralement des *in gesta* (de tout ce » qui s'avale) passent très-promptement au » lait ; *Martian* a vu un purgatif, rendre le lait » purgatif en moins d'une heure. » Il faut donc que la nourrice évite les amers, les aromatiques âcres, les acides, les spiritueux, les alimens médicamenteux quelconques, si elle veut conserver à son lait, la douceur qui lui est naturelle ; et si dans quelque cas il est nécessaire de corriger, par ces mêmes alimens, les vices du lait, c'est à la médecine et non à l'Hygiène à s'en occuper.

Les excrétions doivent toutes être maintenues dans l'etat naturel; retenues, elles porteront au lait des matières hétérogènes; excessives, elles

tariront ou déplaceront cette humeur. La femme sera toujours bien vêtue, et évitera soigneusement les variations subites de l'air ; la répercussion du lait suit de près celle de la transpiration : il est rare que les bains soient nécessaires aux nourrices, du moins faut-il qu'elles évitent avec soin le bain froid, qui répercuterait l'humeur laiteuse, les demi-bains et pédiluves tièdes, qui la détourneraient vers la matrice. D'après le même principe, les exercices de la nourrice seront modérés et dirigés par préférence vers les parties supérieures ; se promener en portant son nourrisson, jouer avec lui en plein air, l'animer par des chansons, doit faire à peu près toute sa gymnastique. La nourrice digérant pour deux, doit dormir plus qu'une autre, et faire un léger sommeil après son principal repas, sur-tout si l'enfant par habitude ou par maladie, trouble son repos pendant la nuit. L'ame de la nourrice ne doit éprouver que des affections gaies et tranquilles ; la tristesse diminue son appétit, déprave ses digestions et altère son lait. La joie, la frayeur, la colère sur-tout, bouleversent si fort les humeurs, que plusieurs enfans ont contracté des maladies mortelles, pour avoir été allaités dans ces momens d'agitation ; il en est de même de ceux qu'on a allaité après un exercice violent, une longue abstinence, une veille prolongée, un accès de fièvre. La femme ne doit donc allaiter, que lorsqu'elle a bien digéré, et qu'elle n'a pas encore faim, qu'elle s'est reposée ou qu'elle a dormi ; lorsque son lait est jaune et âcre, elle doit attendre qu'il soit réparé ; il vaut

mieux que l'enfant ait faim, ou qu'il prenne tout autre aliment. On a beaucoup disserté, pour savoir si la nourrice doit ou non user du coït ? la nature interrogée, répondra que non; occupée d'achever un ouvrage, elle répugne à en entreprendre un autre; ordinairement une nourrice n'est pas réglée, ce qui indique qu'elle n'est pas propre à la génération. S'il est quelque exception à cette règle, aurait-on grand tort d'en accuser le coït, ou une nourriture trop abondante ? quoiqu'il en soit, de telles femmes ne sont souvent pas moins bonnes nourrices; il ne leur faut ni régime, ni remèdes particuliers; mais elles sont très-disposées à redevenir mères. Si le coït décide le retour des règles et la grossesse, comme il arrive souvent, le lait tarit ou se déprave : on pense cependant qu'une femme enceinte peut sans danger nourrir jusqu'au troisième mois. L'inspection du lait et la santé du nourrisson doivent seules décider dans tous les cas, à changer ou à ne pas changer de nourrice. Il est des femmes lascives, chez lesquelles la privation produirait un état de gêne et de mélancolie, plus nuisible à la lactation que le coït ou la grossesse; il est des nourrices jalouses qui voudraient retenir par le plaisir l'objet chéri qui leur échappe, des maris exigeans qui empêcheraient leurs femmes d'allaiter, plutôt que de renoncer à en jouir; tous ces cas qui tiennent à la société plus qu'à la nature, semblent exiger qu'on outre-passe un peu les bornes prescrites : je laisse aux moralistes à décider si les plaisirs frauduleux et incomplets, ne sont pas permis dans de pareilles circonstances.

Si la femme sèvre son enfant par degrés, ainsi que nous l'avons prescrit, son lait se tarira insensiblement et sans danger ; s'il en restait encore, on le dissiperait par les moyens ci-dessus. La femme qui a sevré, reprend bientôt ses règles, à moins qu'elle n'entreprenne un autre allaitement, ce que font sans aucun danger, les nourrices mercénaires ; un pareil lait est peu sain, et trop consistant pour des enfans qui viennent de naître ; il faut purger souvent les nourrissons qui en font usage.

CHAPITRE VI.

Hygiène des Professions.

IL n'est donné qu'aux hommes oisifs, par conséquent inutiles et peu intéressans, de pouvoir suivre à la lettre les préceptes d'Hygiène ; ceux que l'amour de leurs semblables, un goût décidé, ou la nécessité de se procurer du pain, engagent à suivre une profession, sont obligés de pécher plus ou moins dans une ou plusieurs des six choses appelées non-naturelles ; il faut donc une plus grande exactitude dans les règles d'Hygiène, dont l'observation leur est possible, leur en prescrire de nouvelles, pour diminuer l'effet des causes maladives auxquelles ils sont exposés, et étouffer dès leur naissance, les maux qui en sont la suite, autant qu'il se peut faire par le simple régime ; car aussitôt que les médicamens deviennent nécessaires,

l'homme n'est plus sous les lois de la simple Hygiène. On peut consulter les ouvrages de *Tissot*, maladies *des gens du monde ; avis au peuple, de la santé des gens de lettres* ; le beau traité de *Ramazini*, *de morbis opificum*, *portius de militum sanitate tuendâ ;* Rouppe, *de morbis navigantium ;* Pringle, *maladies de armées*, *etc.* Nous nous bornerons, en parcourant de nouveau les besoins naturels de l'homme, à remarquer selon l'ordre suivi, les erreurs de régimes inévitables dans chaque profession, les maladies qui peuvent s'en suivre, et le moyen de les prévenir.

Des vices de l'Air, inévitables dans diverses Professions.

IL est des artisans, tels que les ouvriers des verreries, des forges, des sucreries, des salpêtreries, des salines, les orfèvres, les cuisiniers, les chimistes, qui ne connaissent dans leurs ateliers que les ardeurs de la canicule. Leur sang agité par la chaleur, desséché par des sueurs presque continuelles, est disposé à l'acrimonie bilieuse ; les forces sans cesse détournées à la circonférence du corps, abandonnent les organes digestifs, qui ne préparent qu'un chyle mal élaboré, et se laissent gagner par une saburre âcre et putrescible : de plus, comme ils sont souvent obligés de passer de leur atmosphère brûlante à l'air libre, ils sont d'autant plus exposés à la répercussion de l'humeur cutanée, que l'air extérieur diffère plus de celui dans lequel ils vivent habituellement. Ceux qu'un travail plus assidu tient sans cesse

au tour du brasier, recevant continuellement sur les yeux, les rayons trop vifs de la lumière, acquièrent une sensibilité maladive de ces organes et de toute la tête, qui les exposent à des accidens particuliers. Les maladies gastriques, bilieuses, putrides, catarrales, les fièvres aiguës, les migraines, les ophtalmies, sont le partage de cette classe d'ouvriers. Le régime de l'été, des climats chauds, des tempéramens bilieux, doit être le leur : il doivent diviser leur repas, boire abondamment des boissons tempérées, acidules, astringentes ; l'eau à la glace leur convient ; mais lorsqu'ils sont assez reposés pour n'avoir plus chaud, ils doivent travailler presque nuds, arroser souvent leur atelier, s'essuyer la sueur, se reposer et s'habiller fortement avant de sortir, dormir un peu dans la journée, se laver chaque matin avant l'ouvrage, le front et les yeux avec de l'eau fraîche, faire grand usage des pédiluves et des demi-bains tièdes, éviter les exercices forcés, les liqueurs spiritueuses, la colère, etc.

L'air humide est un autre écueil que ne peuvent éviter les gens de mer, les mineurs, les pêcheurs, les bateliers, les tanneurs, tous ceux qui tavaillent à lesciver des terres, à puiser de l'eau pour l'usage des salpêtreries, des salines et autres ateliers ; ces divers ouvriers auxquels il faut joindre tous ceux qui habitent des casemates, des rez-de-chaussées non pavés, des maisons voisines des eaux, des bâtimens neufs, sont exposés aux maladies catarrales, pituiteuses, séreuses, vermineuses, à la suppression de la transpiration et des écoulemens habituels. On

voit souvent des laveuses perdre subitement leurs règles, pour s'être imprudemment mouillé les pieds. La diète prescrite pour les climats humides, convient à toutes ces personnes ; les alimens incisifs, les boissons spiritueuses, la fumée de tabac, leur sont très-utiles. Il serait à souhaiter que les femmes adonnées à ces sortes de travaux pussent les suspendre durant le période menstruel ; du moins, faut-il qu'elles soient dans ce temps plus habillées, et qu'elles évitent de se mouiller les pieds. Je voudrais aussi que l'on boisat et planchoyat toutes les habitations humides ; le bois donne moins de passage à l'eau, et la retient moins que la terre ou les pierres, sur-tout s'il est vernisé.

L'agriculteur, le militaire, le voyageur, sans cesse exposés aux caprices de l'air, ont à souffrir successivement les ardeurs du soleil, les frimats, les pluies et les brouillards. Rien ne leur est plus pernicieux que ce passage subit d'une température à l'autre, elle est la source de la plupart des maladies aiguës. Le meilleur moyen de les éviter, est de suivre le plus exactement possible l'Hygiène des saisons et des climats, d'avoir toujours en réserve des vêtemens pour ajouter aux siens, lorsque l'air devient froid ou humide, de modérer ses travaux lorsqu'il fait plus chaud, d'éviter toute boisson froide, de dormir un peu après le repas, de ne point dormir à terre, ni en plein air, ou si l'on y est forcé de choisir un endroit sec et abrité, de se couvrir le corps et même le visage. L'étoffe la plus impénétrable aux pluies et aux brouillards est la toile cirée, elle vaut mieux

à cet égard que le meilleur drap. Un soldat bien vêtu qui dormirait plié dans un manteau de toile cirée, serait, ce me semble, bien moins exposé qu'un autre aux accidens que causent les brouillards de la nuit.

D'autres artisans respirent sans cesse un air vicié par des fluides étrangers, des gaz malfaisans, des vapeurs métalliques, des poussières nuisibles et âcres : ceux-ci demandent une attention encore plus grande. Parmi les gaz, le plus malfaisant, est l'acide carbonique ; il abonde dans les lieux mal aérés, dans lesquels se trouve un grand nombre d'hommes ou d'animaux, dans ceux où l'on entretient du feu sans un courant d'air suffisant, dans ceux où se préparent les vins ou la bière, dans diverses mines ; il est promptement nuisible, lorsqu'il forme à lui seul une athmosphère, tant par sa qualité délétère, qu'en privant le poumon de l'oxigène qui est nécessaire à la vie. Ainsi, ceux qui sont obligés d'entrer dans les cuves à vin ou à bière, les mineurs, lorsqu'il s'élève des moffettes, sont fréquemment suffoqués en peu de minutes. Les personnes délicates tombent tous les jours en défaillance dans les salles trop pleines ; lorsque ces accidens sont moins subits, on en est quitte pour une sorte de mal-être et d'ivresse ; l'air libre, les vapeurs irritantes, l'eau fraîche, sont les remèdes du moment. Pour parer à ces accidens, il faut aèrer les ateliers autant qu'il se peut, les arroser abondamment avec de l'eau de chaux, afin d'absorber l'acide carbonique, en sortir souvent, ne jamais se plonger totalement dans les cuves, ne point avancer dans les lieux

où la flamme s'éteint : les mineurs connaîtront qu'une mofette approche à un sifflement particulier ; ils auront soin de s'en aller. Quelques pincées de nitre jetées sur un brasier, suppléeront au courant d'air, si l'on n'en peut point établir de suffisant.

Le gaz hydrogène pur n'est pas trop nuisible par lui-même, mais comme il s'élève souvent en grande masse dans les mines, il vient s'enflammer à la mèche des lampes, et cause des explosions capables de terrasser les mineurs. Ceux-ci, dès qu'ils apperçoivent une vapeur blanche et légère, ne tardent pas à éloigner ou éteindre leurs lampes, et si le danger est urgent ils se couchent à terre jusqu'à ce que l'explosion soit finie ; ceux qui succombent, éprouvent une mort semblable à celle que cause la foudre.

Un animal périt assez vîte dans le gaz hydrogène pur, par le simple défaut d'oxigène ; nous avons parlé ailleurs d'une vraie fièvre inflammatoire produite par l'hydrogène, il est rare néanmoins qu'on soit obligé de le respirer assez abondamment pour qu'il soit nuisible ; mais l'hydrogène chargé des produits contagieux, et encore peu connus de la putréfaction, est une source incalculable de maladies, qui désolent les armées, les flottes, les hôpitaux ; de là, les épidémies, et les episooties les plus meurtrières ; de là, les dangers auxquels sont sans cesse exposés les officiers de santé, les infirmiers, les gardes-malades.

Les tanneries et tous les ateliers où l'on tire parti de la putréfaction, sont des foyers per-

pétuels de contagion pour les ouvriers. Deux points principaux se présentent : empêcher la contagion de se former, se soustraire à son influence.

Pour atteindre le premier but, il faut dans les armées, ne point laisser accumuler les excrémens et les cadavres d'hommes et de chevaux, même les enterrer profondément autant qu'il se pourra, tenir le soldat propre, avoir des hôpitaux vastes, bien aérés, et où l'on n'entasse pas les malades, séparer les blessés de ceux qui ont des maladies internes, et mettre ailleurs les convalescens, ailleurs ceux qui ont des maladies chroniques, ouvrir toutes les fenêtres, brûler dans toutes les salles du vinaigre, du nitre, des résines, un flacon d'acide muriatique oxigéné, dont on n'approchera pas, mais que l'on tiendra ouvert et au grand jour, répandra du gaz oxigène, qui absorbera l'hydrogène, et par conséquent si non le principe, du moins le véhicule de la contagion.

Il faut éloigner des villes, les camps, les hôpitaux, les tanneries ; celles-ci devraient toujours être isolées, placées sur un courant d'eau dont aucun homme ni animal ne fit usage.

Aussitôt que le bruit d'une épidémie meurtrière s'est répandu, il est prudent de ne laisser entrer dans les villes aucun homme suspect d'en porter le germe, aucune marchandise venant des lieux où elle règne. Plusieurs traitent ces précautions, d'inutiles, et nient l'existence de la contagion ; j'avoue qu'ils ne m'ont pas encore convaincu. La rélation de différentes pestes

m'a laissé dans l'esprit, une impression contraire ; que l'on peut taxer de préjugé, et dont je chercherais vainement à me défaire ; je désirerais un ouvrage qui balançât assez bien les raisons de part et d'autre, pour fixer l'opinion générale sur un point aussi important. En exposant les marchandises suspectées à la vapeur du soufre brûlant, à celle de l'acide muriatique oxigène, en les lavant dans cet acide très-étendu, on pourra peut-être les conserver sans danger.

Le meilleur moyen d'éviter la contagion, c'est de fuir ; mais ce qui est pour le public une précaution sage, devient pour certains particuliers une lâcheté criminelle. On pardonne difficilement à *Sydenham* d'avoir refusé ses secours aux habitans de Londres, et de s'être isolé à la campagne pour éviter la peste. L'honnête homme s'expose pour remplir son devoir ; mais en s'exposant, il doit se précautionner, afin d'être long-temps utile. Tout homme obligé par état de respirer un air putride et contagieux, ne doit y rester que le moins possible ; il ne doit jamais s'y exposer à jeun, parce qu'alors la force d'inhalation est plus grande et les nerfs plus sensibles ; encore moins s'y exposera-t-il immédiatement après le repas, parce que le travail digestif, en concentrant les forces, favorise l'absorption des miasmes. Il est utile de rejeter la salive, qui est un autre véhicule de la contagion : il fera grand usage des boissons acides, spiritueuses, aromatiques, des végétaux âcres, de l'ail, de l'oignon, du raifort ; il mangera fort peu de viande, fera beaucoup d'exercice en plein air, ne laissera accumuler au-

cune saburre sur son estomac, ou s'il s'y en accumule, il s'en délivrera par quelque vomitif : il ne se laissera point abattre par la crainte ou la tristesse, rien ne dispose plus que ces affections à l'inspiration du miasme contagieux; il faut donc dans ces cas, chercher plus que jamais les plaisirs capables de distraire; le tabac fumé, mâché, pris par le nez, est excellent.

Il faut se laver les mains, la bouche, le visage avec du bon vinaigre, avant et après l'ouvrage, avoir une redingote de toile cirée que l'on revêtira en entrant, et que l'on quittera avant de sortir. Cette étoffe étant impénétrable à l'air, en garantira les habits, et l'on ne s'exposera pas par ce moyen, à porter la contagion dans les lieux qui en sont exempts.

Outre cette contagion aériène, il en est une liquide, qui ne s'introduit que par les pores de la peau dénuée d'épiderme, ou par le tissu des chairs divisées : c'est celle du virus vénérien, du charbon, de l'hydrophobie; celle de la gale ne demande que la peau ordinaire dilatée par la sueur, etc.; il ne faut toucher les plaies de ces malades, qu'avec les mains que l'on lavera et essuyera bien avant et après, ayant soin s'il y avait la moindre blessure, de la couvrir avec une pièce de taffetas gommé; les linges qui auront servi aux malades doivent être portés tout de suite à la lescive; les intrumens de chirurgie seront lavés et essuyés avec soin.

Ces précautions regardent les officiers de santé, les infirmiers, les bouchers, les écor-

cheurs, les tanneurs, les fossoyeurs ou mortaliers, les vuidangeurs ou recureurs de latrines; ces deux derniers genres d'ouvriers sont de plus, souvent exposés à une suffocation subite qu'ils nomment le plomb, causée par la grande quantité d'ammoniac, que laissent échapper les matières putrides entassées depuis long-temps; cette putréfaction avancée n'a plus rien de contagieux; j'ai même fait remarquer ailleurs que l'ouverture des latrines avait mis fin à quelques épidémies très-rares, qui dépendent sans doute d'un délétère acide. Il est aisé de deviner par quels moyens on se mettra à l'abri de ces accidens, c'est en imbibant les habits, de vinaigre, ou autres liqueurs acides, capables d'absorber l'alcali volatil, en se tenant le nez bouché, et le visage couvert d'un linge imbibé des mêmes liqueurs; enfin, en n'entrant dans la fosse qu'après qu'on en aura renouvelé l'air au moyen d'un ventilateur. Ces précautions sont nécessaires aux chimistes qui distillent l'alcali volatil, ou qui s'en servent pour diverses expériences; je me souviens d'avoir éprouvé quelquefois les effets de ce gaz, en délutant l'appareil où on l'avait distillé; d'abord une vive irritation saisissait les narrines et les yeux, (les vuidangeurs deviennent souvent subitement aveugles par cette cause), et se propageait au cerveau, jusqu'à faire presque perdre connaissance; l'air libre et l'éloignement y mettaient ordre; mais je suis sûr que sans ces secours, la suffocation eût été très-prompte; le traitement de celle-ci diffère peu de celui des autres; il est bon de choisir les acides pour ir-

riter

riter les narrines, l'acide acétique ou vinaigre radical est le plus propre à cet effet. Outre les accidens ci-dessus, les gaz putrides dissolvent le sang à la longue, et disposent au scorbut, ce qui rend la diète prescrite plus nécessaire. On a ôté une grande source d'infections et de morts subites, en éloignant les cimetières des villes, proscrivant l'inhumation dans les églises et les caveaux, où l'on entassait les morts; il ne rerterait plus qu'à généraliser l'usage des latrines qui se vuident d'elles-mêmes; on ôterait de la société un métier périlleux et avilissant.

Le gaz dont nous avons parlé, affecte un grand nombre d'ouvriers utiles; les suivans se bornent aux ateliers des mines et aux laboratoires des chimistes.

Boerave avait déjà remarqué que les vapeurs qui s'élèvent dans la distillation de l'esprit de sel, et qui ne sont que du gaz acide muriatique, irritaient la gorge et la poitrine par leur action corrosive : j'ai vu ces vapeurs détruire complètement les linges qui y étaient exposés; l'acide muriatique oxigéné, découvert de nos jours, et déjà employé dans les arts, produit dans le nez, la gorge et la poitrine, des catarres semblables en tout, à ceux que produit un air sec et froid, trop condensé, trop chargé d'oxigène (*Voyez l'examen chimique des larmes, par les Cit.* Fourcroi *et* Vauquelin, *annales de chimie française, août* 1791.); c'est d'après le même principe qu'il détruit le miasme variolique', comme l'a observé *Cruiksang*; ce qui donne lieu d'espérer de la part de cette substance, et de toutes celles qui se désoxident facilement, de grands

moyens de guérison, et de grandes vérités physiologiques et pathologiques. L'acide sulfureux m'a paru agir de même, jusqu'à un certain point, et cause des fortes expectorations muqueuses; on sait que cet acide doit à la facilité avec laquelle il lâche une partie de son oxigène, la propriété de détruire quelques couleurs végétales (*Voyez l'analyse des eaux d'Enghien, par le citoyen* Fourcroi, *pag.* 121); je ne doute pas que l'on ne découvre une action pareille dans quelques autres acides, tel que le *nitritique*, *l'acétique*, *etc.*; quoiqu'il en soit, les distillateurs d'eau forte, d'acide muriatique tant simple qu'oxigéné, etc., ceux qui brûlent les mines et les pyrites, d'où il se répand beaucoup d'acide sulfureux, doivent se prémunir contre ses vapeurs, en aérant les ateliers, les arrosant avec de l'eau de chaux, du lescif, y tenant ouvert un flacon d'alcali volatil; si malgré ces précautions, ils se sentent affectés, ils doivent faire usage de boissons chaudes, mucilagineuses, sucrées, légèrement aiguisées d'eau de chaux ou de potasse. Les gaz acides, par une irritation répétée, peuvent donner naissance à l'asthme convulsif.

Les vapeurs qui infectent l'air, diffèrent des gaz, en ce qu'elles ne sont pas dans un état permanent, qu'abandonnées par la chaleur, elles reprennent l'état liquide, ou même solide, à moins qu'elles ne soient en dissolution dans l'air lui-même. Les vapeurs de l'eau, si utiles dans certains cas de maladie, peuvent devenir nuisibles par une application trop fréquente ou hors de propos; ceux qui servent les malades aux bains, aux douches, et sur-tout aux

étuves minérales, sont souvent incommodés par la vapeur de l'eau, de façon à ressentir tous les effets d'une pléthore momentanée, causée par la raréfaction du sang, et le relâchement des solides; aux inconvéniens d'un air chaud et humide, il faut joindre l'odeur nauséabonde du gaz hydrogène sulfuré, dont plusieurs de ces eaux sont fournies, et même les effets du gaz acide carbonique qu'elles contiennent; ces ouvriers ne doivent donc servir ni à jeun, pour ne pas trop absorber d'humidité, ni apres le repas, pour que la digestion ne soit pas troublée par la fixation des forces à l'extérieur, et aussi pour que la raréfaction du sang dans les parties supérieures, ne soit pas augmentée par la pression de l'estomac rempli; ils ne doivent sortir des salles qu'après s'être bien essuyés et reposés; ils doivent avoir un habit de réserve pour prendre en sortant, afin de n'être pas surpris par le froid: du reste, leur régime doit être celui qui convient à un air chaud et humide.

Les principes odorans des corps organisés que l'on triture, brûle, ou distille, forment un second ordre de vapeurs moins nuisibles, qui cependant ne sont pas sans inconvénient; il suffit pour toutes, d'aérer les ateliers, et de s'éloigner, lorsqu'on se sent atteint. Il est des odeurs enivrantes, telles que celles de l'alcohol, de l'opium, de l'aconit; celle du camphre éteint la vertu prolifique, comme on a cru le remarquer dans ceux qui le préparent, selon l'ancien proverbe:

Champhora per nares, castrat odore mares.

L'odeur des purgatifs, tels que le séné, la manne en décoction, purge les personnes délicates. Il est des odeurs âcres, telles que l'acide mêlé d'huile et d'ammoniac, qui s'élève des matières animales, du charbon de terre, des bois en combustion, l'acide benzoïque, etc.; les pharmaciens et les parfumeurs seraient exposés à des accidens de ce genre, si l'habitude n'émoussait leur sensibilité.

On ne s'habitue pas si facilement aux vapeurs métalliques; ceux qui purifient l'or par l'amalgame, et les doreurs en or moulu, sont souvent affectés gravement par le mercure vaporisé; il leur cause des salivations, des tremblemens, des paralysies souvent incurables : l'unique moyen de prévenir ces accidens, est d'avoir la forge sous une cheminée très-large, de ne s'approcher d'elle qu'autant qu'il est absolument nécessaire, de s'en éloigner sur-tout, lorsqu'on voit une fumée épaisse s'élever au-dessus de l'ouvrage, lorsque le feu est très-ardent et que la dorure commence à jaunir, de n'y revenir que lorsque le feu est éteint, ou à peu près que le mercure a disparu.

Ne serait-il pas possible de renfermer les ouvrages à dorer dans des grandes cornues de grès, dont le bec serait luté à un grand ballon de verre ? On donnerait au fourneau et à la cornue, la forme et la grandeur la plus commode; la cornue serait une espèce de boîte dont on luterait le couvercle, chaque fois, avec le blanc d'œuf et la chaux vive; on déluterait en rédissolvant le lut, par un acide minéral quelconque, ou on le brûlerait avec un fer

rouge ; il ne se ferait aucune déperdition de mercure, et les ouvriers ne seraient exposés à aucun accident : je ne crois pas que leur amalgame une fois posée dans les proportions, et avec l'épaisseur que l'expérience leur ferait juger nécessaire, ils eussent grand besoin de voir leur ouvrage durant l'opération ; du reste, si ce que je propose est impraticable, je souscris à ce qu'on le considère comme *le rêve d'un bon Citoyen.*

Le mercure introduit par les pores de la peau, chez ceux qui le manient, soit en étamant les glaces, soit en administrant les frictions mercurielles aux malades, produit aussi des accidens semblables ; des gants faits avec la membrane de la vessie des animaux, seraient le meilleur préservatif ; il faudrait que les pièces fussent collées plutôt que cousues ; en général, je conseillerais à tous ceux qui manient le mercure, l'usage fréquent et intérieur de la fleur de soufre, à la dose d'un gros ou quatre grammes par jour, chaque matin, en poudre ou en bol avec le miel. Le soufre bride si bien l'action du mercure, que celle de *l'oxide mercuriel sulfuré noir* est peu de chose, et que celle de *l'oxide mercuriel sulfuré rouge* est nulle : ce sont l'*éthiops minéral* et le *cinabre* de l'ancienne nomenclature ; le soufre, d'ailleurs, passe dans la masse des humeurs, aussi aisément que le mercure, non pas en nature, mais combiné avec l'hydrogène qu'il rencontre dans les premières voies, d'où résulte une combinaison qui enlève aux métaux, l'oxigène qui leur donnait la causticité : l'expérience a démontré qu'il arrêtait quelquefois la salivation causée par ce métal.

L'arsenic, ou plutôt son oxide blanc, forme encore une vapeur nuisible à tous les ouvriers qui grillent les mines de cobalt, d'étain, de cuivre, d'argent, d'antimoine, où ce minéral volatil abonde; les chimistes y sont quelquefois pris, comme il arriva à *Tachenius*.

Ces vapeurs ont l'odeur de l'ail, elles corrodent sur-tout la gorge et la poitrine, et causent des asthmes convulsifs; elles produisent des paralysies et des tremblemens aussi bien que le mercure; les moyens préservatifs sont les mêmes : le soufre est le contre-poison de l'arsenic comme du mercure. Il est rare que les autres substances métalliques se vaporisent en assez grande quantité pour nuire aux ouvriers.

L'air chargé de matières pulvérulentes, les dépose dans la gorge, la trachée-artère, le poumon; elles sont portées, par la salive, jusques dans l'estomac; elles nuisent par elles-mêmes, en formant avec le mucus, une pâte tenace qui obstrue les vessicules du poumon, et l'orifice des vaisseaux lactés dans l'estomac. Le sable fin, le charbon de bois, le marbre et la pierre quelconque, la poussière qui s'élève du grain que l'on vanne, du chanvre, du coton, de la laine que l'on travaille, n'agissent que de cette manière; cela suffit pour produire l'asthme et la phtisie tuberculeuse à laquelle sont sujets les tailleurs de pierre, les charbonniers, les vanneurs, les batteurs de grains, les peigneurs de chanvre, les fileuses, les cardeurs; d'autres poussières ont de plus une qualité astringente, qui resserre les vaisseaux du poumon et gêne la circulation : tel est le tan ou écorce de chêne,

et toutes les écorces végétales ; d'autres, agglomérées dans le corps, y fermentent et prennent une âcreté qui accélère la suppuration ; telle est la farine qui expose si souvent les boulangers, les meûniers, les perruquiers, à des abcès dans la poitrine ; d'autres, enfin, sont plus ou moins corrosives et vénéneuses, la chaux, soit qu'on la broye ou qu'on la fonde, ou qu'on en hume la vapeur ; de là les maladies putrides contractées dans les appartemens crépis ou plâtrés à neuf ; la suie, les cantharides qui peuvent, en passant dans la salive, et de là dans le sang, exciter des priapismes, des ardeurs d'urine, après avoir excorié le nez, la gorge, etc., tous les végétaux âcres, l'euphorbe, la scammonée, etc., et encore plus les résines ; elles agacent la poitrine, et portées dans l'estomac par la salive, elles purgent violemment ; il en est qui causent des éternuemens si fréquens, qu'ils ébranlent le cerveau et produisent le vertige. Le tabac, qui n'est qu'une feuille pourrie, dans laquelle l'alcali volatil est presque à nud, combiné avec une huile âcre, en fournit un exemple ; il est, en outre, fortement émétique lorsqu'il parvient à l'estomac : on en peut dire autant de l'élébore.

Enfin, le règne minéral fournit un grand nombre de ces poisons pulvérulens, tous plus dangereux les uns que les autres ; ils sont tous plus ou moins styptiques, corrosifs ; il y en a qui produisent des vomissemens et des déjections accompagnées de douleurs atroces. Les métaux n'agissent que lorsqu'ils sont oxidés ; voilà pourquoi l'or, l'argent, le mercure cru,

passent dans les corps, sans faire ni bien ni mal ; mais lorsque ces métaux sont à l'état d'oxide ou de sel, ou qu'ils peuvent y être réduits par la chaleur et l'humidité des humeurs, comme il arrive au cuivre et au plomb, ils deviennent poisons : les ouvriers qui triturent ces matières et ne se lavent pas les mains, avalent des alimens qui en sont imprégnés ; les peintres ont quelquefois l'habitude de porter leur pinceau à la bouche, ce qui est très-pernicieux : je vais m'arrêter un moment sur chacun de ces poisons. Nous avons vu plus haut, les effets du mercure, il est disposé à s'oxider par la vaporisation ou la simple trituration ; on ne l'emploie pas sous forme pulvérulente, assez en grand, pour qu'il puisse nuire aux ouvriers, si ce n'est chez les chapeliers dans le feutrage des poils secrétés, où le nitrate mercuriel qui a servi à cette opération fait partie de la poussière, et peut-être chez ceux qui manient le cinabre ou vermillon qui paraît cependant peu nuisible ; il en est de même de l'or, de l'argent, et de toutes les substances métalliques, excepté les suivantes : le plomb est le métal le plus employé dans les arts ; les oxides blanc, rouge et jaune, servent à la peinture ; on les nomme *céruse*, *minium*, *massicot* ; la céruse sert aux vitriers pour faire du mastic, aux cordonniers pour blanchir les cuirs ; le minium et la céruse servent de fard aux dames de bas étage : outre que ce fard obstrue la peau, comme tous les autres, il la ride par sa qualité styptique, et de plus il est sujet à noircir par les vapeurs sulfureuses. Le plomb et ses divers oxides, servent

aux couvertes des diverses poteries, aux émaux, à la vitrification, à la coupellation des métaux parfaits; ils servent enfin, aux marchands de vin, pour masquer les vins aigris, par une douceur trompeuse, et empoisonner le public, si on n'y prend garde : les vins ainsi empoisonnés, se connaissent à une saveur douceâtre, en ce qu'une seule goutte de sulfure, ou *foie de soufre*, quelconque, suffit pour en noircir un verre entier. Le plomb n'est guère nuisible qu'à l'estomac; mais de quelque façon qu'il s'y introduise, il ne tarde pas à produire une colique particulière, appelée colique des peintres, qui, lorsqu'elle n'emporte pas le malade, le laisse paralysé, à moins qu'on n'apporte de prompts secours.

Le cuivre aussi malfaisant que le plomb, produit des coliques moins fortes, mais elles sont accompagnées de vomissemens et de déjections; c'est l'oxide vert de cuivre, dit *vert de gris*, et l'acétite du même métal, appelés *cristaux de Venus*, qui, employés dans la peinture, peuvent produire ces accidens; ils dégénèrent souvent à une atrophie lente, dépendant d'une suppuration du mésentère. Les femmes qui préparent le *vert de gris*, en ont la couleur; elles y sont si habituées, qu'elles mangent en faisant leur ouvrage, sans aucun inconvénient sensible; cependant on voit au travers leur crasse métallique, un visage décoloré, qui indique que l'habitude les a rendues insensibles à la douleur, mais que le poison les mine sourdement : je n'en ai vu aucune de vieille, je n'ai pas eu occasion d'en voir de malades ou de mortes, pour pouvoir étudier les effets de leur régime.

La vaisselle de cuivre est une source d'empoisonnement public, contre laquelle on crie depuis long-temps en vain; le séjour d'un corps huileux, acide, ou simplement salin, suffit pour oxider et dissoudre le cuivre. On compte sur l'étamage, mais l'étamage est mince et s'use vîte, on n'a pas toujours l'attention de le renouveler; d'ailleurs l'étain du commerce contient toujours du plomb et quelques grains d'arsenic, qui sont aussi dissolubles et plus malfaisans encore que le cuivre. La vaisselle de terre est la plus saine; son vernis contient du plomb vitrifié, qui n'est plus soluble dans aucun des fluides employés à la cuisine, si ce n'est par le vinaigre, lorsque la couverte se trouve mince et écaillée. Si l'on appliquait à toutes les poteries destinées à la cuisine, la couverte de la *terre d'Angleterre*, qui n'est que du sel mêlé avec du salpêtre, on n'aurait plus rien à désirer pour la salubrité de ces vases (voyez *Macquer*, art. Poteries); les acides de ces sels sont déplacés, leurs alcalis se combinent avec l'argile et la vitrifient.

Le fer n'est pas nuisible par lui-même, cependant ses oxides rouges et jaunes, nommés *ocres*, qui servent à la peinture, et encore plus *le sulfate de fer*, ou vitriol vert, qui fait la base de la teinture en noir, ont une stypticité très-forte.

L'arsenic, ou plutôt son oxide blanc, est le plus actif des poisons; il produit dans les intestins, une inflammation subite et douloureuse, qui ne tarde pas à dégénerer en gangrène. Nous avons fait voir ailleurs l'action des vapeurs

arsenicales sur la poitrine ; la poussière de ce demi-métal, agit encore avec plus de force. Dans les mines de Saxe, on grille le cobalt combiné avec l'arsenic, sous des cheminées terminées par des tuyaux de bois, larges et tortueux ; lorsqu'il faut détacher la croûte blanche qui enduit ces tuyaux, et qui est l'arsenic du commerce, on y emploie des malheureux condamnés à mort, qui ne tiennent que peu de mois à ce métier. L'arsenic est employé dans la teinture ; son utilité n'est rien moins que connue et démontrée ; les *oxides sulfurés*, rouges et jaunes, nommés *réalgar* et *orpiment*, sont employés dans la peinture ; quoique le soufre bride singulièrement l'action de l'arsenic, ces substances ne sont pas exemptes de dangers ; il serait aisé de leur en substituer d'autres de même couleur : tous les amis de l'humanité désireraient voir une substance aussi peu utile, et aussi dangereuse, absolument exclue du commerce.

Enfin, il faut mettre au nombre des poisons minéraux pulvérulens, la chaux vive, le plâtre, et les décombres qui n'en sont jamais exempts, et qui par leur qualité corrosive et styptique, affectent si fort la poitrine des maçons, des plâtriers, de ceux qui brûlent la pierre à chaux et la pierre à plâtre : ces derniers, dans cette opération, peuvent encore être incommodés par l'acide carbonique.

J'ai fait connaître les divers poisons pulvérulens et les diverses classes d'ouvriers qui sont exposés à leur influence : je vais indiquer les moyens hygiastiques qui peuvent y parer,

renvoyant pour les moyens curatifs, à l'ouvrage de *Ramazini*, aux divers traités des poisons, et sur-tout au bel ouvrage de *Navier* sur les contre-poisons, et à une dissertation toute récente du C. *Renaud* sur le même sujet, qui ne me paraît pas détruire très-solidement les assertions de *Navier.*

D'abord, en aérant un atelier, et sur-tout en l'arrosant, on diminue l'épaisseur de la poussière ; en s'astreignant à porter un masque de gaze un peu épais, on n'humera que peu de poussière ; en couvrant les mortiers où l'on triture des matières sèches, on les empêchera de s'élever; en ayant soin de ne pas travailler à jeun, on empêchera ces matières de porter à nud sur l'estomac; en usant de quelques alimens laxatifs, on les empêchera d'y séjourner : telles sont les précautions générales. L'usage habituel des végétaux incisifs, dégagera la poitrine et l'estomac, des matières lourdes et insipides qui forment pâte avec la mucosité ; les vapeurs d'eau chaude, les béchiques doux et mucilagineux, obvieront aux effets des poudres âcres et styptiques. Le camphre est le spécifique du poison des cantharides ; les corps huileux et le soufre sont d'une utilité si générale, qu'il est nécessaire de s'y arrêter plus particulièrement.

Les huileux, émulsions, graisses, beurre, lard, etc., sont les vrais contre-poisons de toutes les matières âcres; ces corps garantissent la tunique véloutée de l'estomac, relâchent ses fibres agacées, invisquent les molécules vénéneuses : c'est sur ces propriétés qu'est fondé, avec raison, l'usage où sont les mineurs de manger beaucoup

de lard; les huileux en plus grande quantité, évacuent sans aucune fatigue, par le vomissement et par les selles; ils ont de plus une affinité chimique avec les métaux oxidés, la chaux vive, etc., qui neutralise en partie leur action corrosive.

Le soufre a la même propriété, mais dans un degré bien supérieur; outre cela, il détermine l'expectoration sans irriter la poitrine; il porte les humeurs à la peau, il dilate ses pores, que les poussières styptiques ont pu resserrer, il détourne les forces que les poisons irritans ont pu fixer avec trop d'intensité sur l'estomac. La fleur de soufre est un remède insipide, peu coûteux, incapable de nuire; les sulfures alcalins, ou foies de soufre, agissent plus vîte; on doit les réserver pour les cas des vrais empoisonnemens, et faire usage du soufre et des huileux comme préservatifs, c'est-à-dire comme des remèdes qui attendront le poison.

On parle beucoup du lait; il est bon contre tout ce qui n'est pas acide; mais il ne fait qu'augmenter le danger, lorsque les poisons sont capables de le coaguler; ainsi, il faut l'exclure du traitement, lorsqu'on a à faire à l'alun, au vitriol, à la céruse, au vert de gris, à tous les poisons qui ont été préparés avec des acides et qui en contiennent à nud.

Je finis par recommander aux peintres, de ne jamais porter leur pinceau à la bouche, et à tous ceux qui manient des substances âcres, de ne jamais manger dans l'atelier, de se laver souvent les mains et le visage, sur-tout avant chaque repas; aux ouvriers dont la poitrine est

faible, dont les nerfs sont sensibles, qui ont été souvent affectés par les matières qu'ils travaillent, d'abandonner leur profession.

Des alimens vicieux dont usent quelques ouvriers.

NOUS avons déjà parlé de l'eau corrompue que les navigateurs sont souvent obligés de boire; leurs alimens solides ne sont ni plus sains, ni plus récens; du biscuit qu'il faut tremper dans l'eau, et qui est souvent moisi, des légumes secs, des viandes salées, du beurre, du lard, des graisses rancies, forment la nourriture ordinaire des matelots; l'humidité de l'air de la mer, l'odeur désagréable qu'ils contractent, la difficulté qu'il y a pour le renouveler, la malpropreté que cause le défaut de linge, contribuent, avec la nourriture âcre et visqueuse des gens de mer, à les disposer aux maladies putrides, et sur-tout au scorbut, qui n'est qu'une putréfaction lente des humeurs, accompagnée du relâchement des solides; les soldats dans les camps sont rarement exempts d'un pareil régime. *Portius* remarque de plus, qu'ils mangent rarement chaud, ce qui fait qu'ils transpirent moins, et que leurs digestions sont plus imparfaites, parce que les alimens froids sont plus durs, plus insolubles dans les sucs gastriques, et que la chaleur appelle les forces et les humeurs vers l'organe qui la ressent. Les habitans des villes assiégées sont aussi souvent privés des alimens frais et salubres. On peut obvier à ces inconvéniens, en faisant d'amples provisions d'acides; ceux que fournit le règne minéral, sont incorruptibles; quelques gouttes

d'huile de vitriol dans la boisson, corrigent la putridité et raffermissent les solides; le vinaigre a les mêmes qualités, les plantes s'y conservent bien; et les plantes incisives et anti-scorbutiques conservées de cette façon, sont toujours capables d'enrayer la disposition au scorbut; ainsi, les *choux-croûtes*, la fleur de capucine confite au vinaigre, les fruits aigres, l'orange, le citron, et sur-tout la grenade, et encore mieux leurs sucs clarifiés, dont on remplit des vases que l'on tient bien bouchés, doivent faire partie des provisions. Le sucre est un aliment salubre, facile à conserver, et très-propre à la conservation des fruits; enfin, le vin et surtout l'eau de vie, forment une boisson tonique et anti-septique, très-utile en pareil cas; ils se conservent, et l'eau de vie conserve aussi les fruits : lorsque tous ces alimens formeront la provision d'un vaisseau, d'un camp ou d'une ville assiégée; lorsqu'on en distribuera à chaque individu une petite ration, avec sa nourriture, on empêchera que les alimens de moindre qualité lui deviennent nuisibles; on peut d'ailleurs, nourrir de la volaille, quelques quadrupèdes même, avoir des plantes qui croissent dans des caisses pleines de terre : ce régime est celui des officiers; il en coûterait beaucoup de l'étendre aux soldats et aux matelots, mais il en coûte peut-être encore davantage pour remplacer ceux qui meurent, et faire soigner les malades; et quand même la dépense serait plus grande, la vie et la santé des hommes ne doivent pas être l'objet d'une spéculation économique. Aussitôt qu'un vaisseau aborde, qu'une armée se cantonne, qu'un siège se lève, les

alimens frais, sur-tout les végétaux anti-scorbutiques, ramènent bientôt la santé. Voyez au sujet du scorbut, *Lind*, *Rouppe*, *Piquer*, *Praxis medica*, *etc.*

La plupart des agriculteurs de la campagne, suivent un régime opposé au précédent, à part quelques viandes salées et un peu de vieux fromage; leur nourriture est uniquement composée de lait et de farineux. Le pain dont ils usent, est grossier et tourne à l'aigre, leurs sucs alimentaires deviennent visqueux, leur estomac est farci de levains acides. *Bordeu* observe que ce régime contribue à multiplier le vice scrophuleux, parmi les habitans des montagnes; il influe sur-tout sur les enfans, qui mènent une vie peu active; il serait à souhaiter que ces Citoyens utiles fissent un peu plus d'usage de la viande, des œufs, des plantes incisives, des aromates et du vin.

Des exercices forcés, indispensables dans certaines professions.

Je ne me suis point arrêté sur les excrétions, parce qu'elles ne sont pas au pouvoir de l'individu, et que leur état dépend de la manière dont on se conduit; à l'égard des autres articles de régime, aucune profession que je sache, n'empêche de satisfaire aux besoins pressans de la nature; mais elle peut disposer le corps à des rétentions ou des excrétions vicieuses, ainsi que nous l'avons déjà vu et que nous le verrons encore en d'autres occasions.

En suivant l'ordre établi au chapitre des exercices, puisque ceux-ci ne diffèrent des

travaux que par l'intensité et le but qu'on se propose, nous parlerons d'abord des marches forcées : elles le sont par la longueur, chez les voyageurs et les soldats à pied, par la promptitude chez les coureurs de profession, les danseurs, voltigeurs, etc. ; la marche trop prolongée, épuise le corps par une trop grande transpiration ; elle fatigue les muscles, par des mouvemens trop répétés ; elle détériore la digestion et bannit le sommeil, en tenant sans cesse les forces vitales fixées à la circonférence : il faut pour obvier à ces inconvéniens, peu manger, tandis que l'on est en route, et faire des repas plus forts, lorsque le repos et le sommeil deviennent possibles : il faut alors des alimens nourrissans et faciles à digérer ; il faut passer de la table au lit. En route, il faut des alimens plus solides que nutritifs, d'abondantes boissons un peu spiritueuses. Dans les marches forcées, les accidens sont plus prompts : ce sont des sueurs copieuses, des indigestions, des congestions inflammatoires, des vaisseaux rompus, des os déplacés ou fracturés, à la suite des chutes, etc.

Tous les exercices violens doivent être éloignés des repas, on doit avoir des vêtemens légers, qui serrent sans gêner, une chaussure à l'avenant, dont la semelle soit epaisse et souple ; il ne faut ni boire, ni manger, que l'on ne se soit reposé, avoir des vêtemens de réserve pour ne pas laisser répercuter la transpiration ; des frictions légères, des bains tièdes, sont très-propres à délasser les muscles fatigués, l'oxicrat en boisson, à calmer l'agitation du sang. L'agri-

culteur, sur-tout le vigneron, le boulanger, le forgeron, et dans un degré inférieur, le charpentier, le tisserand, le cordonnier, le tailleur, le joueur de violon, l'écrivain, la couturière, sont sujets à des exercices brachiaux, forcés ou prolongés; les précautions seront les mêmes que pour les précédens; la poitrine risque plus d'y être intéressée; mais comme ils ne vont point à un degré aussi excessif, on en voit peu de mauvais effets.

Les chanteurs, orateurs, acteurs, ceux qui jouent des instrumens à vent, se forcent quelquefois le poumon, jusqu'à cracher le sang; ils y sont plus exposés, lorsqu'ils ont l'estomac gorgé d'alimens; ils doivent faire usage des mucilagineux en boisson et en gargarisme, ne pas respirer un air trop froid, en sortant de leur exercice. On sait que *Rondelet* guérit les chantres de Montpellier, d'un enrouement épidémique, au moyen du *velar*, qui depuis a gardé le nom d'herbe aux chantres. Le poumon exercé, est disposé aux catarres, lorsque l'air froid le saisit, et le velar incise et évacue la mucosité catarrale. La voix, et sur-tout celle des femmes, qu'il importe de conserver, comme un agrément inappréciable, se gâte par un excès ou un défaut d'usage, par des rhumes, des maux de gorge, un air trop vif, des cris ou des chants aigus, l'abus des plaisirs vénériens.

Outre cela, les mouvemens trop vifs ou trop répétés du diaphragme, disposent aux hernies, si familières aux porte-faix, lorsqu'ils soulèvent de pesans fardeaux, aux chanteurs, et sur-tout aux moines, qui abusaient des alimens huileux,

aux cochers, écuyers, cavaliers; dans ces derniers, le volume des parties graisseuses du bas ventre, augmente sensiblement à la longue, ce qui gêne la circulation de la veine porte, et dispose aux obstructions; les testicules sont souvent comprimés d'une manière dangereuse; ils doivent toujours porter une suspensoire; tous ceux qui sont sujets aux maladies urinaires et des parties génitales, tous ceux qui ont la poitrine sèche, irritable, sujette à s'enflammer, doivent renoncer à ces professions.

De tous les exercices forcés, prolongés ou déplacés, le plus dangereux est l'exercice d'esprit ou l'exercice cérébral, si cher et si fatal aux gens de lettres, que *Celse* met presque tous au rang des infirmes, et pour lesquels *Tissot* a composé un traité particulier d'Hygiène; la contension trop forte, cause des maux de tête, des insomnies, quelquefois même des catalepsies, des extases, des démences partielles; *Pascal*, dans son cabinet, voyait l'enfer; *Mallebranche* croyait avoir un gigot au bout du nez. Le travail d'esprit prolongé, fixe les forces vitales sur le cerveau, les détourne des organes digestifs, nuit à la nutrition et au sommeil, sur-tout s'il est placé après les repas, et avant le sommeil. Les gens de lettres devraient donc régler les heures de leur travail, de façon à ce qu'il fut éloigné de la digestion et interrompu par quelques exercices corporels; du reste, leur estomac peu fort ne doit recevoir que des alimens faciles à triturer et à digérer: quelque peu de vin généreux et de café à l'eau, si recommandé par *Baglivi*; il ne faut pas qu'ils dorment, ni qu'ils étudient

après avoir mangé, mais qu'ils se promènent et s'exerçent; ils devraient étudier souvent en plein air, et en se promenant. Quelques bains de pieds, et demi-bains tièdes, après les études forcées, détourneront les humeurs d'une fixation nuisible au cerveau.

A l'excès d'exercice intellectuel, il faut joindre la fatigue des yeux, sur-tout chez ceux qui lisent et écrivent beaucoup pendant la nuit : les lotions d'eau froide en sont le remède. Une bougie placée sous un bocal de verre légèrement teint en bleu céleste, imite assez bien la lumière du jour : c'est le luminaire le moins fatigant possible.

Les gens de lettres pèchent encore dans la position vicieuse qu'ils tiennent; le corps étant assis, à demi-courbé, les viscères du bas ventre se trouvent gênés; de là, les obstructions, les flatuosités, les constipations, les embarras dans le système de la veine porte, les affections hypocondriaques et hemoroïdales, qui sont communes à tous ceux qui travaillent assis ; ils perdent en outre, par cette oisiveté parfaite, la souplesse des extrêmités inférieures; on connaît un tailleur à sa démarche; le seul moyen d'obvier à cet inconvénient, c'est d'interrompre souvent son ouvrage, pour faire quelques pas, ou s'adonner à tout autre exercice.

Des veilles forcées dans diverses professions.

LES gens de lettres se présentent encore ici; les ouvrages de quelques-uns sentent la lampe, comme on dit ; outre que les idées sont bien moins nettes, l'imagination montée chez un

homme qui veut passer de l'étude au sommeil, se calme avec peine; le repos du corps et le silence de la nuit ne font souvent que la mettre plus en jeu; de là, les insomnies qui forcent quelques gens de lettres à abuser de l'opium, et à en augmenter la dose, à mesure que leur corps s'y habitue : méthode qui achève de débiliter leurs organes. Un homme de cabinet, jaloux de se conserver le corps et l'esprit sains, doit abandonner tout travail dès l'entrée de la nuit, se coucher à bonne heure, après un souper léger, et une ou deux heures de promenade, de conversation, ou de quelque jeu récréatif, se lever grand matin, et travailler à jeun : son ouvrage en vaudra beaucoup mieux.

Les soldats en faction, les gardes-malades, sont forcés à veiller la nuit; ils doivent dormir le jour, et sur-tout le matin. Il est rare que les alimens pris avant une longue veille, se digèrent bien; l'usage du repas nommé *réveillon*, serait très-bien entendu, s'il se faisait aux dépens du souper de la veille, non pas que l'on rétranchât celui-ci, mais qu'on le diminuât un peu.

Le sommeil est si habituel au corps humain, que le bruit du canon, capable de rendre sourd un homme qui l'entend pour la première fois, ne réveille pas un artilleur endormi; il y a plus, le meunier dort avec peine, loin du tic-tac de son moulin. On a vu un chef de Tartares ne s'endormir jamais, que lorsqu'on avait battu son ventre avec des baguettes, comme une caisse militaire.

Des affections de l'ame et des sensations vives, familières à certaines professions.

IL était naturel que les ames les plus agissantes fussent les plus exposées aux contre-coups des passions, non pas de celles qui naissent des sens, mais de celles qui tiennent à l'intelligence; et tel est en effet, l'état d'un homme de lettres. *Corneille* averti que le feu était à sa maison, dit qu'il ne se mêlait pas du ménage; mais à coup sûr, il ne prit pas avec autant de sang froid, la critique du Cid. Peu d'auteurs se voient réfuter avec autant de sang froid que *Fontenelle*, qui répondit à la nouvelle de la réfutation de son histoire des oracles, *eh bien le diable reprendra ses droits;* en général, l'homme de lettres, idolâtre ses ouvrages, la gloire de la réussite lui cause une joie enivrante, le défaut de succès l'attriste, excite sa colère; il en est peu dont la vie ne soit agitée de ces diverses passions; leur action est lente, et une profonde mélancolie en est souvent la suite; il leur faut beaucoup de distraction; il en est de misantropes, il en est d'amoureux; leurs écrits se ressentent de l'état de leur ame, et c'est souvent la passion qui détermine leur goût pour tel ou tel genre, ou même pour l'étude en général.

Le soldat, le matelot et tous ceux dont la vie est souvent en péril, ne peuvent guère s'exempter des mouvemens de la crainte; c'est par des boissons spiritueuses qu'ils parviennent à s'étourdir, par les exemples de bravoure, par les promesses du butin ou de la gloire, qu'on les excite à braver les dangers. Des armées de

buveurs d'eau seraient trop raisonnables pour être fort à craindre ; le combat une fois livré, la colère contre-balance la peur ; cette passion devient familière aux soldats endurcis ; on les voit souvent tourner leurs armes contre leurs frères d'armes ; de là, le préjugé des duels. La fatigue, la misére, les maladies, l'éloignement de ce qui lui est cher, jettent souvent le soldat dans une mélancolie particulière, appelée *nostalgie*, dans laquelle le malade ne parle que de son pays et du désir qu'il a de le revoir ; il dépérit à vue d'œil, si on ne l'y renvoie, et le seul moyen de prévenir le mal, est de donner des congés avant que les forces soient assez diminuées pour que le malade soit dans l'impossibilité de regagner ses foyers ; en entretenant et nourrissant bien le soldat, le Gouvernement empêchera ce dégoût funeste de se propager ; les désertions s'arrètent mieux par de bons traitemens, que par les lois de rigueur et la force armée.

Les ouvriers qui travaillent sur des toits, des tours, des lieux élevés, se défendent difficilement du vertige qui tient à un sentiment sourd et interne du danger qu'ils courent ; les plus adroits se maintiennent en évitant de regarder en bas, en se donnant du courage par quelques verres de vin, dont une trop grande quantité les ferait chanceler davantage ; l'habitude d'ailleurs, les rend hardis et insensibles à ce singulier effet que produit sur les yeux, l'aspect des précipices.

On peut rapporter à une frayeur pareille, l'émotion que cause un grand bruit peu accou-

tumé, tel que celui du canon; lorsqu'au contraire l'habitude est formée, les sensations fortes et répétées émoussent les organes. Les sonneurs, les forgerons, deviennent souvent plus ou moins sourds; l'aspect continuel de la neige rend les Lapons aveugles; les mains des agriculteurs, des forgerons, de tous ceux qui manient souvent des corps durs, deviennent calleuses et insensibles; le grand usage du tabac émousse l'odorat; le goût se blase par l'abus des liqueurs spiritueuses et des épiceries; tout ce qui d'un autre côté, tend à amoindrir ces sensations vives, conserve les organes; ainsi, un peu de coton dans le creux de l'oreille, conserve l'ouïe; les lotions émollientes empêchent que l'œil trop exercé ne s'affaiblisse; elles assouplissent aussi le calus des mains et conservent le tact. Il n'est pas jusqu'à la commisération qui ne s'éteigne par la vue fréquente des malheureux; le chirurgien s'habitue à entendre de sang froid, les cris des malades qu'il opère, les gardes-malades voient expirer les gens sans grande émotion; le bourreau même s'accoutume à son métier; cependant, pour peu que nous y soyons intéressés; il en est tout autrement : quel médecin se défend d'un peu de mélancolie et de crainte, lorsqu'il respire un mauvais air, ou qu'il règne une épidémie? nous avons vu ailleurs combien il lui importait de s'en défendre, et par quel moyen il y pouvait parvenir.

Le propriétaire à la nouvelle d'une grêle, le négociant à celle d'un naufrage où il peut être intéressé, ne peuvent pas non plus se défendre de la tristesse; toutes les consolations

philosophiques sont un faible palliatif ; la dissipation, le plaisir et le temps sont les seuls moyens de guérison.

De la Continence forcée.

LA nature prévoyante et sage, avait institué les sexes l'un pour l'autre, et les premières sociétés fidèles à sa voix, eurent le célibat en horreur. Si la guerre, la marine, les voyages éloignaient pour quelques temps un sexe des plaisirs, c'était celui chez lequel ils sont les moins indispensables ; les exercices violens suppléaient par une transpiration abondante à l'évacuation séminale, encore est-ce dans cet état de privation qu'il faut peut-être chercher l'origine de l'onanisme et de la sodomie ; c'est aussi pour le soulagement de cette classe d'hommes, auxquels le mariage devenait impraticable, que les premiers Gouvernemens tolérèrent la prostitution.

Il n'était donné qu'aux ennemis de l'humanité, de faire du célibat une vertu et un devoir pour les deux sexes, et d'appeler par là la dépopulation et le libertinage. Les vœux monastiques, dont nous n'avons plus à rougir, perdirent la santé de ceux qui les observaient, et les mœurs de ceux qui ne s'y tenaient pas; les uns eurent recours, pour appaiser les aiguillons de la chair, à la haire, à la discipline, à la malpropreté, qui tendent évidemment à un but opposé (*Voyez* Bordeu, *analyse du sang*), d'autres plus conséquens se gorgèrent de remèdes froids, narcotiques, anti-aphrodisiaques, qui les rendaient continens, mais cacochymes

Pour revenir aux ouvriers chez qui la continence est forcée, ils ne manquent pas de s'en dédommager, lorsque le temps de la gêne est passé ; et l'un et l'autre excès serait peu à craindre pour eux, sans l'écueil qui les attend, et dont malheureusement on ne connaît encore aucun préservatif, que la continence ou le choix de femmes saines, qu'il est bien difficile de distinguer des autres.

La nature a tellement présidé à la formation primitive des sociétés, que l'homme seul à qui les plaisirs sont moins nécessaires, s'en est vu séquestré, et que la femme qui ne peut presque s'en passer, en a fait un objet de commerce. Comme elle n'y joue souvent qu'un rôle passif, on ne voit pas que cet excès en lui-même ait produit chez elle aucune maladie, si ce n'est dans quelques cas rares, tel que celui d'une fille de vingt-trois ans, dont parle *Tissot*, qui défia six dragons durant une nuit, et mourut le lendemain d'une hémorragie utérine : ces femmes sont rarement fécondes comme nous avons dit ailleurs.

Celles de notre siècle ont à craindre un fléau inévitable, et qui les empêche de vieillir ; le flux menstruel retarde les progrès du mal vénérien, mais il se relève avec force à l'époque de la cessation des règles ; les rechutes fréquentes rendent nulles les peines qu'on prendrait pour les guérir ; la propreté la plus recherchée n'est qu'un faible préservatif. Séquestrer les femmes malades jusqu'à leur guérison, est un moyen connu dans toutes les villes policées, mais qui est encore bien insuffisant. L'usage

habituel du mercure, sous quelque forme que ce soit, serait peut-être plus sûr, mais il nuirait à la santé de la femme, et la rendrait désagréable à ses chalans; les remèdes oxigénés non mercuriels, tant internes qu'externes, nous offriront vraisemblablement par la suite, un préservatif sûr et commode contre ce fléau.

APPENDICE

SUR L'HYGIÈNE DE LA BEAUTÉ.

Que la beauté soit un gagne-pain, qu'on en fasse un trafic comme en orient; qu'on ne la sacrifie qu'à des plaisirs de son choix, comme *Ninon*; qu'on en fasse les délices d'un amant ou d'un époux chéri; qu'on en use même pour allumer des feux qu'on ne veut pas éteindre, toujours est-il vrai que la principale occupation des femmes est de la conserver, de la réhausser ou de la simuler, et que notre sexe n'est pas exempt de ce soin minutieux. La beauté corporelle est un don de la nature, des yeux expressifs, un ensemble régulier dans les traits, un teint fleuri, des dents blanches et nivelées, une peau douce, des chairs fermes, une taille élégante et bien proportionnée, des mamelles arrondies et séparées, tel est l'idée de la beauté chez tous les peuples; du reste, les uns veulent une peau noire et un nez épaté; les autres une peau blanche et beaucoup d'embonpoint; la beauté comme les autres objets de jouissance, est su-

jette à l'arbitraire et au caprice. Une taille avantageuse et proportionnée, des muscles bien prononcés, une physionomie mâle et expressive suffisent pour faire un bel homme à tous les yeux.

La beauté ne s'acquiert point, mais elle s'altère par tout ce qui altère la santé ; ainsi l'art de la conserver consiste dans l'observation des règles hygiastiques ; tout ce qu'on emploie au de-là, et dont on peut voir le détail dans le roman d'*Abdeker*, ne sert de rien sans ce premier soin. Il est cependant à propos d'examiner les moyens imaginés pour conserver la beauté, parce qu'il s'en trouve qui, loin d'atteindre ce but, vont à ruiner la santé, et à détruire les agrémens naturels. On a long-temps employé, sous prétexte de conserver la taille, des vêtemens si serrés vers la chute des reins, que la taille des femmes était étranglée comme celle des guèpes ou des araignées ; les femmes de nos campagnes n'ont point encore quitté l'usage de ces cuirasses baleinées, qui leur efface la gorge, leur gêne les viscères du bas ventre, et sur-tout la matrice, durant la grossesse, ce qui multiplie les obstructions et les avortemens. On voit de nos jours des tailles bien plus élégantes, sous des habits parfaitement libres, et la fréquence des exemples surmontera, je l'espère, la ténacité de nos Auvergnats pour les anciennes habitudes. L'arrangement des cheveux est un article de toilette important et très-variable, il s'est cependant assez simplifié de nos jours ; ces cheveux que l'on crêpe, que l'on brûle avec des fers en ti-

raillant le cuir chevelu, ce qui cause souvent des maux de tête insupportables, que l'on arrache encore pour les débrouiller, ont fait place chez les femmes plus raisonnables à des cheveux épars, lisses, et bien peignés; les perruques frisées que l'on met par-dessus, eussent-elles quelqu'inconvénient, je n'en dirais rien: la mode en fera justice, ainsi que des têtes à la Titus, et peut-être ce que je censurerais, serait-t-il oublié avant que mon livre vit le jour. Un peu de pommade remédie à la sécheresse des bulbes qui cause quelquefois la chute des cheveux, un peu de poudre absorbe la transpiration onctueuse; il faut se garder de l'amidon du commerce, qui est toujours mêlé de craie, substance corrosive, parce qu'il y reste de la chaux à nud; d'ailleurs, on n'avale plus la poussière à grand flots, comme lorsqu'on se poudrait à blanc, ce qui fatiguait beaucoup les yeux, la gorge et la poitrine, et fit imaginer des masques de toilette. Le coloris de la face étant un des principaux agrémens, on s'est occupé de le conserver, et l'on a imaginé diverses lotions cométiques; l'eau seule doit suffire; et lorsque quelque cause à roidi la peau, il suffit, de la faire tiédir, et d'y joindre quelque mucilage. Les boutons, les taches et les rousses, sont toujours une maladie qu'il est dangereux de guérir. *Le sel de saturne*, *ou acétite de plomb*, si employé, outre qu'il ride la peau, repousse au dedans, avec péril, les humeurs qu'un mouvement critique et naturel avait déposé sur le visage: il faut dans bien de cas, choisir entre une difformité légère, ou une mala-

die sérieuse. Les rousses sont d'ordinaire un effet de l'ardeur du soleil; il faut pour s'en préserver, éviter les rayons de cet astre, en portant un voile; quelques gouttes de teinture de benjoin, ou de storax, dans l'eau tiède, sont un préservatif assez innocent, pourvu qu'on n'en abuse pas, et qu'on emporte le soir avec de nouvelle eau, le vernis qu'on a passé le matin, qui sans cela; serre les pores de la peau, et arrête la transpiration.

Au défaut de coloris naturel, bien des femmes ont recours à la peinture; on le reconnaît à la rudesse de leur peau, qui lorsque le masque est tombé, demeure grisâtre et comme tannée. quelqu'innocent que soit le fard qu'on employe. Quand aux fards, les uns sont malfaisans, astringens et caustiques, tel que le minium, le blanc de plomb, celui de bismuth, et même celui de zinc, le vermillon, la magnésie, le carmin, le carthame, et le crépon qui est le plus innocent de tous, resserrent plus ou moins la peau, en obstruant ses pores. De là, les opthalmies chroniques remarquées par *Des-Hais*: il serait à souhaiter que tous ces moyens de simuler la beauté, fussent abandonnés aux femmes qui en trafiquent.

L'écoulement des règles et la mucosité qui abonde dans les parties naturelles du sexe, nécessitent une propreté très-recherchée; quelques-unes ont recours aux aromates pour effacer une odeur qui ne déplaît cependant pas aux vrais amateurs, non plus que celle des hommes ne déplaît aux femmes connaisseuses et expérimentées; « un excès mal entendu de

propreté, peut (dit *Bordeu*, analyse du sang,) » en éteignant les sources de cette odeur, énerver » au détriment des enfans à naître, la vertu » générative » ; un tel excès n'est guère à craindre pour le beau sexe, son aptitude aurait beau être diminuée, la nôtre sera toujours en arrière. Quelques femmes, pour effacer les traces des larcins amoureux, ont recours à l'eau très-froide, et aux astringens les plus forts, pour rendre la fermeté aux chairs et resserrer le conduit de la pudeur ; l'effet de ces remèdes, est tel qu'il a quelquefois rendu tous les signes apparens de la virginité ; ils peuvent nuire aux écoulemens des règles, des lochies, des pertes blanches, qu'il est dangereux de guérir ; sur-tout si on les emploie dans la vigueur de ces écoulemens : ils ne sont nécessaires que dans des cas maladifs, dont on peut voir le détail dans *Venette*, *tableau de l'amour*, *etc.*

La grossesse porte atteinte à la beauté, et l'allaitement flétrit la gorge, ce qui semble indiquer que l'intention de la nature n'était pas que la femme fit usage de ses attraits, lorsqu'elle est enceinte ou qu'elle nourrit.

L'abus des plaisirs, la veille, les affections de l'ame, d'autres excès se peignent avec une promptitude incroyable dans les yeux d'une belle femme ; on aime à voir une jeune mariée, sortir du lit nuptial, pâle, et portant un cercle livide sous les yeux ; on augure encore mieux d'une voix rauque et tremblante : tous ces désordres disparaissent par un peu plus de sommeil et de modération.

COUP D'ŒIL RÉTROGRADE

SUR CE TRAITÉ D'HYGIÈNE.

JE termine ici tout ce qui regarde l'Hygiène particulière : il me reste à retourner sur mes pas pour présenter quelques réflexions générales, qui serviront de complément au traité, et de réponse à quelques objections.

Il serait singulier qu'après avoir développé les règles hygiastiques, quelqu'un vint nous en démontrer la nullité ; c'est cependant où semblerait conduire la première phrase du traité d'Hygiène de *Celse*, « *sanus homo nullis obligare se legibus debet* » un homme sain ne doit se soumettre à aucune règle ; car si cela est, et que, comme tout le monde en convient, l'Hygiène ne soit faite que pour les gens en santé,. il n'était pas la peine de donner des préceptes auxquels il est utile de ne pas s'astreindre ; il n'est pas probable que *Celse* ait voulu lui-même donner dans une si ridicule contradiction ; il n'a pas voulu dire sans doute, qu'un homme sain pouvait se livrer impunément à tous les excès, il a voulu seulement proscrire cette Hygiène minutieuse qui pèse les alimens, mesure les boissons, fixe invariablement l'heure et la durée du sommeil, compte les pas qu'un homme doit faire dans le jour, et les caresses qu'il peut prodiguer à sa femme durant la nuit ; on peut voir des exemples de cet excès dans l'Hygiène de l'école de Salerne. Il est vrai que cette observation rigoureuse

rigoureuse forme des habitudes qu'il est dangereux de changer, et qui mettent l'homme dans la nécessité de voir sa santé s'altérer, au moindre dérangement, que des circonstances inévitables porteront à son régime ; d'ailleurs, pour que ces règles minutieuses fussent applicables, il faudrait faire autant de traités d'Hygiène qu'il y a d'individus, et de changement dans la manière d'être d'un chacun. *Cornaro* aurait péri à l'âge de trente ans, en ne mangeant qu'un jaune d'œuf par jour, et ce qui lui suffisait à cent ans, n'aurait pas fait un demi-repas pour tel autre centenaire. La mesure du boire, du manger et du sommeil, etc., n'est donc que dans le sens intérieur d'un chacun ; tels sont les vrais préceptes d'Hygiène donnés par les anciens ;

Numquam utilis est nimia satietas, sæpe inutilis nimia abstinentia.

Nullum cibi genus fugere quo populus utatur ; modò plus justò, modò non amplius assumere. Quelques excès de table aguerrissent le corps, et le tirent d'une monotonie habituelle, comme un accès de fièvre éphémère corrige les humeurs stagnantes ; *si qua in temperantia subest*, dit encore Celse, *tutior est in potione quam in escâ* ; ne serait-ce pas parce que le vin en grande quantité devient émétique, et s'évacue de lui-même, ou plus généralement, parce que les boissons passent très-vîte par les urines et la transpiration, et que leur pression mécanique sur l'estomac est moindre et de moindre durée ? Les Grecs n'étaient rien moins que sobres, leurs festins du-

raient des jours et des nuits entières, d'où est venu le mot *pergræcari*, synonyme des mots peu français, *riboter*, *godailler*, *etc.*; il était écrit sur la porte, *buvez ou allez-vous-en*; les convives sortaient de temps en temps pour rendre gorge, et revenaient avec un nouvel appétit.

« Si vous avez été forcé de trop manger, » dit l'*Ecclésiastique*, ch. 31., verset 25, le- » vez-vous et allez vomir, cela vous rafraîchira, » et vous n'en serez point incommodé; » il paraît par ce passage, que l'intempérance était aussi quelquefois chez les Hébreux une bienséance indispensable; de pareils excès trop multipliés ont affaibli la race humaine, au point qu'elle ne peut aujourd'hui les supporter; ainsi, lorsque nous permettrons quelque débauche, elle doit s'arrêter bien loin de ce terme. Les excès dans les autres points d'Hygiène, sont encore de plus grande conséquence, et la nature en avertit d'une manière encore plus sensible.

» *Exercitationum finis esse debet sudor*, aut » certe lassitudo, *quæ citra fatigationem sit.* »

« *Scire licet coïtum non inutilem esse, quem* « *corporis neque languor, neque dolor sequi-* » *tur* : » ces passages de l'*Hyppocrate latin*, que j'ai conservé dans leur langue originale, parce qu'elle nous est encore assez familière, sont extraits des ouvrages du célebre médecin *De Cos* : je vais citer encore quelques passages de celui-ci, que je traduis en notre langue, parce que peu de gens entendent le grec, et qu'il est tout aussi difficile de le bien rendre en latin qu'en francais; « ce qui sort du corps, ne

» doit pas être estimé par la quantité, mais
» par la facilité avec laquelle le corps le supporte;
» le sommeil et la veille nuisent également
» s'ils passent les bornes; la satiété, la faim,
» rien enfin de ce qui va au-delà des for-
» ces de la nature n'est salutaire; ce qui est
» accoutumé dès long-temps, quoiqu'en soi
» un peu plus mauvais, nuit moins que ce qui
» ne l'est pas; il faut néanmoins passer peu
» à peu à ce qui n'est pas habituel. Évacuer,
» remplir, échauffer, refroidir, produire sur le
» corps un changement quelconque trop prompt
» et trop considérable, est dangereux; tout
» excès est contraire à la nature; un change-
» ment fait peu à peu, un passage gradué
» de l'un à l'autre est plus sûr; » en un mot, *rien de trop* est la première règle d'Hygiène; *l'euphorie* des Grecs que les latins ont traduit par *facile ferre*, qu'on peut difficilement rendre dans notre langue, cette sorte de bien-être qu'on sent après un besoin rempli, indique qu'on n'a point outre-passé les bornes, et la moindre gêne ressentie sera pour tout homme sage une barrière insurmontable; pourquoi donc un traité d'Hygiène, dira-t-on? pour rappeler les hommes à la voix de la nature, par le motif de l'intérêt personnel; pour renforcer par des raisons physiques, des observations nombreuses, les avis du sens intérieur que les préjugés et les passions étouffent; pour remettre dans la bonne route ceux qui s'en sont écartés, et leur montrer le précipice où les menait un chemin détourné; pour aider enfin à ceux qui ont falli, à remédier à leur mal en en re-

cherchant la cause évidente, que les empiriques mêmes ne négligeaient pas au rapport de *Celse*.

D'ailleurs un homme qui change de climat ou de manière d'être quelconque, habitué à sa manière de vivre, ne s'apperçoit qu'elle cesse de lui convenir, que lorsque le désordre est déjà considérable ; le sens naturel est dans ce cas là, et dans quelques autres, sujet à des erreurs qu'un coup d'œil sur ce traité pourrait prévenir ; l'Hygiène, outre cela, est pour ceux qui étudient l'art de guérir, une introduction nécessaire à la connaissance des maladies, et le médecin doit connaître avant tout, le régime qu'a suivi son malade.

Il semblerait peut-être à quelques-uns, qu'il manque à ce traité une Hygiène des parties, parce qu'il n'est pas un de nous qui n'en ait quelqu'une affectée d'une faiblesse naturelle, et d'une disposition prochaine aux maladies qui lui sont propres ; on trouvera dans l'Hygiène générale, l'influence de diverses erreurs de régime sur chaque partie ; dans l'Hygiène particulière, on verra quelles sont les parties les plus exposées, les maladies dont elles sont menacées dans divers états de la vie, et les moyens d'y parer ; on trouvera des précautions particulières pour la conservation des dents, des yeux, de la peau, etc. ; j'ai même souvent noté les risques particuliers que couraient une poitrine délicate, des nerfs mobiles, un estomac faible, etc. ; je ne pourrais que répéter sur chaque partie, ce que j'en ai dit en mille occasions, c'est pourquoi je laisse à mes lecteurs le soin

de cette application, ainsi que celui de la combinaison des règles d'Hygiène, qui quelquefois concourent à la même indication, et d'autres fois se contredisent; ainsi par exemple, le régime du tempérament sanguin n'est pas propre à la vieillesse; cependant il est des vieillards pléthoriques, témoin, les apoplexies que la saignée guérit; il faudra donc diminuer dans leur régime la quantité des boissons spiritueuses, et l'on aura une raison de plus d'incliner au régime anti-phlogistique si l'on se trouve au printemps; si le temps était humide, il faudrait au contraire incliner davantage au régime anti-pituiteux, et si cet homme avait de plus des difficultés pour uriner, et une faiblesse de la vessie, on préférerait le vin blanc pour sa boisson; le céleri, le cresson, etc., pour sa nourriture; on voit par cet exemple, combien les principes une fois posés, en toute science, l'application devient facile.

Si l'essai que je présente, offre à chacun cet heureux enchaînement d'idées, j'aurai rempli mon but, qui était de rapprocher et de simplifier les élémens d'une science, qui jusqu'ici avaient resté épars et peu intelligibles pour d'autres, que pour les médecins de profession.

F I N.

TABLE

DES CHAPITRES.

TABLE ALPHABÉTIQUE DES MATIÈRES.

A

F

G

H

I

L

M

N

O

P

R

S

T

V

U

FIN DE LA TABLE.

ERRATA.

PAGE 15 *ligne* 13, Farchet *lisez* Farenheit. Pag. 16 *lig.* 19, Rumazini *lisez* Ramazini. *Ibid. lig.* 30, Laneizi *lisez* Lancizi. Pag. 19 *lig.* 22, est très-délétéré *lisez* est très-délétère. Pag. 52 *lig.* 3, sulfurée *lisez* sulfuré. Pag. 53 *lig.* 12, et le tafia ou rhum *lisez* le tafia et le rhum. Pag. 58 *lig.* 2, ammoniae *lisez* ammoniaque, *cette faute est très-souvent répétée.* Pag. 59 *lig. avant dern.*, le *lisez* la. Pag. 61 *lig. première*, eusécuses *lisez* easéeuses. Pag. 68 *lig.* 2, Roren *lisez* Rozen. Pag. 70 *au tit.*, température *lisez* température. Pag. 74 *lig.* 20, cirnæus *lisez* eirnæas. Pag. 75 *lig. prem.*, ronge *lis.* rouge Pag 76 *lig.* 3, *la virgule doit être avant* facile. Pag. 78 *l.* 2, d'Irlande *lisez* d'Islande. Pag. 80 *lig.* 6 *en marge*, rouge brun ou *lisez* rouge ou brun. Pag. 96 *lig.* 17, vandoise *lisez* vandaise. P. 98 *lig.* 3, arselles *lisez* arselis. Pag. 111 *lig. dern.*, mieux *lisez* la mieux. Pag. 112 *lig.* 23, annales de ehimie française *lis.* françaises: *cette faute est répétée par-tout.* Pag. 130 *lig.* 17, seuls *lis.* seul. Pag. 132 *lig.* 25, Spallanzan *lisez* Spallanzani Pag. 135 *lig.* 11, leste *lisez* lesté. Pag. 136 *lig.* 15, le besoin physique *lisez* les besoins physiques. Pag. 155 *lig.* 12, ehangés *lisez* changée. Pag. 157 *lig.* 19, il insulterait *lisez* insulteraient; *Ibid.* l'acheverait *lisez* l'acheveraient; *Ibid. lig.* 23, seeret *lisez* secours. Pag. 158 *lig.* 28, gladiateus *lisez* gladiateurs. Pag. 164 *lig.* 2, *il faut une virgule après* sucs; *une autre après* savoureux; *Ibid. lig.* 12, *effacez* ni, *et mettez une virgule.* Pag. 168 *lig.* 2 Slolt *lis.* Stoll. Pag. 169 *lig* 25, *mettez un point après* indigeste. Pag. 176 *lig.* 17, *une virgule et non un point après* sensible. Pag. 192 *lig.* 15, *un point après* exerétions. Pag. 198 *lig.* 32, il est *lisez* il l'est. Pag. 222 *lig.* 29, joignant *lisez* joignait. Pag. 223 *lig.* 18 *et* 19, Gaudoger, Duisdale *lisez* Gandoger, Dinsdale. Pag. 224 *lig.* 5, resu et *lisez* sure et. Pag. 247 *l.* 27, velali *lisez* veluti. Pag. 254 *lig.* 11, *ôtez* ne; *Ibid. lig.* 21, elle *lisez* lui. Pag. 255 *lig.* 17, *après* pléthore *ajoutez* par quelques saignées. Pag. 257 *lig.* 12, à ee but *ôtez* à. Pag. 262 *lig. première*, Quillet *lis.* du Quillet. Pag. 276 *lig.* 20, in gesta *lisez* ingesta. Pag. 289 *lig.* 13, le *lisez* les; *Ibid.* affecte *lisez* affectent. Pag. 304 *lig.* 3, *ôtez la virgule après* Piquer. Pag. 311 *lig.* 6, *effacez* d'armes. Pag. 317 *lig.* 24, eométiques *lisez* cosmétiques.

DISCOURS

DU

PHILOSOPHE PHAVORIN.



PRÉFACE

Voici un morceau peu connu, plus imité que cité par nos modernes, qui n'ont guère rien dit de plus ni de meilleur sur une question déjà décidée, mais dont l'affirmative aura toujours contre elle la paresse et le préjugé ; ce plaidoyer en faveur de la nature, est court; ce qui pourrait engager, à le lire, les jeunes femmes qui n'auraient ni le temps, ni la patience de feuilleter de plus longs ouvrages ; celles-là pourront omettre et notes et préface. Un discours, ou plutôt une conversation en grec, rendue en latin, sur la garantie d'une mémoire qui n'est pas infaillible, traduit de là en français par une plume peu exercée, ne présentera, je le sais, rien de sa beauté primitive ; mais la solidité des raisons restera toujours, et suffira pour le rendre agréable au public.

Le discours de Phavorin, *sur la vanité de l'astrologie judiciaire, prouve qu'il était supérieur à son siècle et à tous ceux qui ont précédé le nôtre ; son éloge de* Thersite *et celui de la fièvre quarte, prouvent un esprit habile à manier la plaisanterie.* Aulugelle, *liv. I chap. 5, nous a conservé un morceau charmant d'une de ses conversations familières.*

Phavorin *était d'Arles ; et quoique Gaulois, il parlait très-élégamment la langue grecque ;*

il était Eunuque et très-récherché dans la société des dames; il avait été ennemi déclaré de l'Empereur Adrien, *et fut très-considéré par ce prince, à la cour duquel il vivait: trois choses dont il témoignait lui-même son étonnement. On ne dit pas s'il fut eunuque par nature ou par art; la calomnie, par esprit de contradiction, le fit hermaphrodite et adultère; il ne nous reste aucun écrit de sa main.* Aulugelle *nous a conservé diverses conversations de lui, sur des questions de genres si différens, qu'on est étonné de l'universalité de ses connaissances; au lieu de l'aridité, de l'obscurité, et de la prolixité si communes à son siècle, on trouve chez lui une érudition facile et simple, assaisonnée du plus pur sel attique. Le morceau que je traduis, tout défiguré qu'il est, en fournit un exemple; je n'en connais d'autre traduction que celle du commencement, par l'auteur des* Égaremens de la raison, tom. I.er pag. 183, édit. 1781; *je le traduis en entier, afin de le faire connaître au sexe, pour lequel il fut destiné; je ne mets point le texte à côté; ceux qui voudront le lire, et juger de la traduction, trouveront aisément l'original. J'aurais bien voulu pouvoir imprimer ce morceau à part, pour le répandre davantage; mais quel aurait été le sort d'une feuille volante, d'un si petit volume?*

DISCOURS

DU

PHILOSOPHE *PHAVORIN*,

Tendant à engager une Dame illustre, à nourrir elle-même ses enfans,

Traduit du latin d'AULUGELLE (*Nuits attiques, Liv. XII, chap. I.*)

On vint un jour que j'étais avec le philosophe *Phavorin*, lui annoncer que la femme d'un illustre Patricien, son ami et son disciple, venait d'accoucher d'un fils; allons-nous-en, dit-il aussitôt, allons féliciter le père, et rendre visite à l'accouchée; nous le suivîmes et entrâmes avec lui dans le vestibule de la maison (1), où, après avoir embrassé et félicité son ami, il prit un siège et se mit à causer, s'informant de l'état de la jeune femme, de la durée et la violence de ses douleurs, et sur ce qu'on lui répondit qu'accablée de fatigue,

(1) En ce temps là, on trouvait à l'entrée de la maison, une vaste salle où la famille assemblée, paraissait attendre les étrangers pour leur faire fête; de nos jours, *Phavorin* aurait d'abord été forcé d'entendre le baragouin d'un Suisse insolent; et si Monsieur eut été visible, après avoir monté un grand nombre de marches, et parcouru un vaste labyrinthe, il serait enfin parvenu au cabinet de compagnie; quel raffinement, et que nos bons ayeux avaient peu de goût!

elle venait de s'endormir ; je ne doute pas, dit notre philosophe, dans l'intention de prolonger la conversation, qu'elle n'allaite elle-même son fils : point du tout, répondit la mère de l'accouchée, il faut songer à la conservation de ma fille, et donner une nourrice à son enfant ; au travail des couches, nous ne joindrons pas les soins pénibles de l'allaitement : ah Madame ! reprit *Phavorin*, je vous en conjure, laissez à votre fille l'honneur d'être tout-à-fait mère ; qu'elle est en effet dénaturée, la mère qui ne l'est qu'à demi ! à peine mis au jour, son enfant est exilé loin d'elle ; elle a nourri de son sang, un je ne sais quoi qu'elle ne voyait point ; et lorsque cet être intéressant s'est fait connaître, lorsque les cris de l'homme naissant, lorsque ses bras tendus implorent les secours de sa mère, elle lui refuse son lait : et croyez-vous donc que la nature, en arrondissant la gorge d'une belle femme, n'avait en vue qu'un ornement inutile, sans songer à en tirer la nourriture de ses enfans ? j'ai vu des mères dépravées, que j'espère que vous n'imiterez pas, s'efforcer de tarir cette source sacrée, d'où dépend l'existence du genre humain ; je les ai vues, pour conserver disaient-elles la beauté de leur sein, s'exposer à tous les ravages d'un lait détourné et corrompu (2) ; semblables à ces créa-

(2) Ce n'est pas que la nourrice ne soit aussi exposée à ces accidens ; le froid, la frayeur, l'abus du plaisir, et mille autres causes peuvent à chaque instant détourner son lait ; il se grumelle dans le sein, et cause des abcès ; mais il est extrêmement rare de voir mourir une nourrice de pareilles maladies ; et chez celles qui ne nourrissent pas, on est sou-

tures barbares, qui par des moyens criminels détruisent leurs enfans à peine connus, pour ne pas porter un fardeau incommode, pour éviter des douleurs, ou seulement pour conserver une peau lisse, et exempte de la moindre rugosité (3). Avec combien de raison le public accable de sa haine, les auteurs d'une si infame manœuvre, qui vont détruire entre les mains de la nature ouvrière, l'homme dont elle traçait les linéamens, et qu'elle animait déjà d'un souffle de vie! est-ce donc tant s'éloigner de cette barbarie, que de priver un être déjà parfait, déjà décoré du nom de fils, de l'aliment que devait

---

vent obligé de recourir à la succion artificielle comme à l'unique remède. Le danger est à peu près égal dans les premiers jours de l'accouchement; il décroît à chaque instant pour la nourrice; il est extrême pour celle qui n'allaite pas, jusqu'à la fin des lochies blanches; alors elle en demeure exempte, et la nourrice peut absolument s'y trouver exposée tout le temps de la lactation; mais elle porte avec elle un remède vivant; l'une est en guerre avec la nature, l'autre a fait avec elle alliance défensive; outre cela, la femme qui ne nourrit pas accouche plus souvent, et court par là de bien plus grands périls; en général, les femmes qui allaitent font la moitié moins d'enfans.

(3) Si parmi nous on ne sacrifie pas des embryons à la beauté, ce n'est pas que les mœurs soient épurées, c'est que sur cet article comme sur tout autre, on ne s'attache qu'à l'extérieur; on met volontiers un cautère au bras ou à la cuisse, pour ne pas avoir un bouton au visage: cette manœuvre barbare dont nous parle ici *Phavorin*, est encore très-usitée en Turquie, et fondée sur le même motif. (*Voyez le journal de médecine, avril 1776, page 310, et suivantes*) les accouchemens laissent des rides au ventre, mais nous y regardons si peu que bien des mères ont passé pour Vierges: nos anciens étaient plus curieux, ou peut-être plus jaloux; d'ailleurs ils avaient tort, *Raulin* a démontré que des ventres de vierges peuvent être ridés, et des ventres d'accouchées ne l'être pas. C'est pour la même raison que toutes les fois qu'il a été de mode de porter la gorge découverte, nos femmes ne se déterminaient guère à nourrir; mais si la gorge d'une nourrice se ramollit un peu, celle d'une femme qui ne nourrit pas ne tarde guère à s'aplatir; la beauté ne gagne pas au change.

lui fournir le sang qui l'a nourri jusques-là ? mais qu'importe, dit-on, à qui le lait appartienne, pourvu que l'enfant y puise l'aliment et la vie : que celui qui est assez sourd à la voix de la nature, pour tenir un pareil langage, n'ose-t-il aussi nous dire, qu'il importe peu dans quel corps un enfant a été formé et porté, et de quel sang il a été nourri ? eh quoi ! cette liqueur blanche qui abonde dans le sein d'une mère, ne tient-elle pas au même sang, qui nourrissait l'enfant dans la matrice ? n'est-ce pas ce sang, qui par l'effet d'une admirable providence, après avoir formé le corps entier du fétus, se porte vers les parties supérieures, aux approches de l'accouchement, pour y ménager à celui qui va naître, une nouvelle source de vie dans un aliment connu de lui, et proportionné à ses besoins ?

Ce n'est pas sans raison qu'on croit le lait aussi capable de modifier le corps et l'ame d'un enfant, que la semence même dont il a été formé, et cette remarque n'est pas bornée à l'espèce humaine, elle s'étend encore aux animaux ; car les chevreaux allaités par une brebis, en acquièrent un poil plus doux, et les agneaux nourris par une chèvre présentent une laine rude au toucher, comme le poil de leur nourrice. Les arbres même, et les plantes, doivent souvent leurs bonnes et mauvaises qualités, plutôt à la terre qui les nourrit, et à l'eau qui les arrose, qu'à la graine qui les a produits ; on voit souvent qu'un arbre verd et bien portant, périt pour avoir été transplanté dans un terrain inférieur en qualité, à celui où il

était né. Pourquoi donc, lorsqu'un enfant né de parens ornés de toutes les belles qualités du corps et de l'ame, apporte avec lui l'espoir d'un héritage aussi heureux, allez-vous l'exposer à dégénérer par l'effet d'un lait étranger? Si la nourrice est avilie par l'habitude de l'esclavage, si, comme il arrive souvent, elle est d'une nation étrangère et barbare, si elle est méchante, difforme, impudique, adonnée au vin (car souvent on prend, sans grand examen, la première qui se présente) souffrirons-nous que notre enfant suce avec son lait, la contagion de tous ses vices (4)? Nous voyons souvent avec étonnement que des enfans dont les mères sont à l'abri de tout reproche d'infidélité, ne parais-

---

(4) Qu'eut dit le philosophe *Phavorin*, s'il eut connu la maladie vénérienne, sa fréquence, le soin avec lequel on la cache, la difficulté de la découvrir? le vice scrophuleux n'est pas moins commun, celui-ci a tant de rapport aux affections laiteuses, il se porte avec tant de force sur les organes glanduleux, qu'il n'est pas étonnant de voir les enfans le sucer avec le lait; le virus rachitique, qui ne diffère du précédent que parce qu'il affecte les os, peut sans doute se communiquer par la même voie; c'est bien certainement ce qu'entend l'auteur, par cette difformité de la nourrice, qu'il craint de voir transmettre à l'enfant; car quoiqu'on en dise, il y a eu de tout temps des gouëtrés et des bossus, des scrophuleux et des rachitiques.

Quant aux vices de l'ame, sans examiner si à l'instar d'un virus morbifique, le lait peut les inoculer, personne ne doute que l'enfant est naturellement imitateur; si la nourrice crie, il criera, si elle bat, il voudra battre; si elle boit du vin, il en demandera, et elle ne le lui refusera pas; le jeune arbre prendra un mauvais pli, il sera bien difficile de le redresser; d'ailleurs une femme colérique, impudique, adonnée au vin, fournira toujours un lait vicieux, et souvent un vrai poison; elle négligera son nourrisson pour une partie de plaisir, elle ira peut-être jusqu'à le maltraiter. Une mère avec tous ses défauts, sera plus intéressée à se modérer, parce que la santé et le caractère de son fils doivent influer sur le bonheur de sa vie entière, et ce n'est que dans le cas de maladie réelle et contagieuse, qu'elle doit recourir au lait étranger.

sent tenir en rien de leurs parens, ni au physique, ni au moral : cherchons en la cause dans le lait qui les a nourris.

C'est avec raison que notre illustre *Virgile*, en imitant ce morceau d'*Homère*,

« *Pelée* ne fut pas ton père, et tu n'es » pas l'enfant de *Thetis*, mais c'est aux flots » en couroux, et aux rochers affreux contre » lesquels on les voit se briser, que tu dois » ton existence et ton caractère féroce » *Virgile*, dis-je, non content de rechercher la dureté d'un homme dans les auteurs de ses jours, a cru ajouter à la justesse du reproche par ces mots :

Et tu fus allaité par les tigresses d'Hircanie (5), parce que le caractère de la nourrice et de la nature du lait, concourent à déterminer le naturel de l'enfant, autant que la semence de celui qui l'engendre, et le sang de celle dans les flancs de laquelle il est formé.

Outre ces raisons, qui pourrait ne pas appercevoir que la mère qui abandonne et éloigne d'elle le fruit de ses entrailles, pour le livrer à une nourrice étrangère, brise ou dumoins relâche singulièrement les liens sacrés de cet amour réciproque que la nature inspire aux

---

(5) Ce trait d'érudition étalé devant une bonne vieille, pourrait paraître déplacé, si l'on ne faisait attention qu'une femme romaine établie à Athènes devait savoir le latin et le grec, et que femme d'un Sénateur élevée selon son rang, elle devait connaître *Virgile* et *Homère*, aussi bien que celles de nos jours connaissent *Thélémaque*. Du reste *Virgile* est plein de ces traits d'une physique exacte, qui prouvent combien ces connaissances étaient familières à son siècle, et pour le dire en passant, combien on lui faisait tort de prendre pour comptant, sa fable du Taureau générateur des abeilles.

pères et aux enfans ? car dès qu'une mère a éloigné son enfant, et l'a confié à une nourrice, on voit décroître peu à peu sa sollicitude maternelle, même jusqu'à une coupable indifférence, et souvent elle ne songe guère plus à un enfant en nourrice, qu'à un enfant mort. Le nourrisson de son côté tourne toutes ses affections vers celle qui l'allaite, et semblable à un enfant exposé et abandonné, il ne conserve plus aucune idée de celle à qui il doit le jour (6) ; et si dans la suite, de tels enfans s'attachent à leurs pères et à leurs mères, ce sentiment n'émane plus de la nature même, il est l'ouvrage de l'éducation et de la société. Voilà, ajoute ici *Aulugelle*, ce que j'ai entendu de la bouche de *Phavorin*, il s'exprimait en Grec ; j'ai conservé le sens de son discours autant que ma mémoire me l'a permis, afin que le public ne perdit rien de cette utile conversation ; mais quant aux grâces et à la richesse de son style, le plus éloquent des auteurs latins saurait à peine y atteindre, et je suis loin de prétendre en avoir approché.

---

(6) Qu'on se rappelle la réponse fondée, mais un peu dure du jeune *Grachus* à sa mère : „ Vous m'avez conçu par votre „ plaisir, vous m'avez porté par nécessité, vous m'avez abandonné aussitôt que vous avez pu ; cette femme qui ne me devait rien, a pris soin de mon enfance, elle m'a nourri de son lait : laquelle des deux est ma mère, et à qui devais-je le plus beau présent ? „

F I N.



